vida simples

EDIÇÃO 172

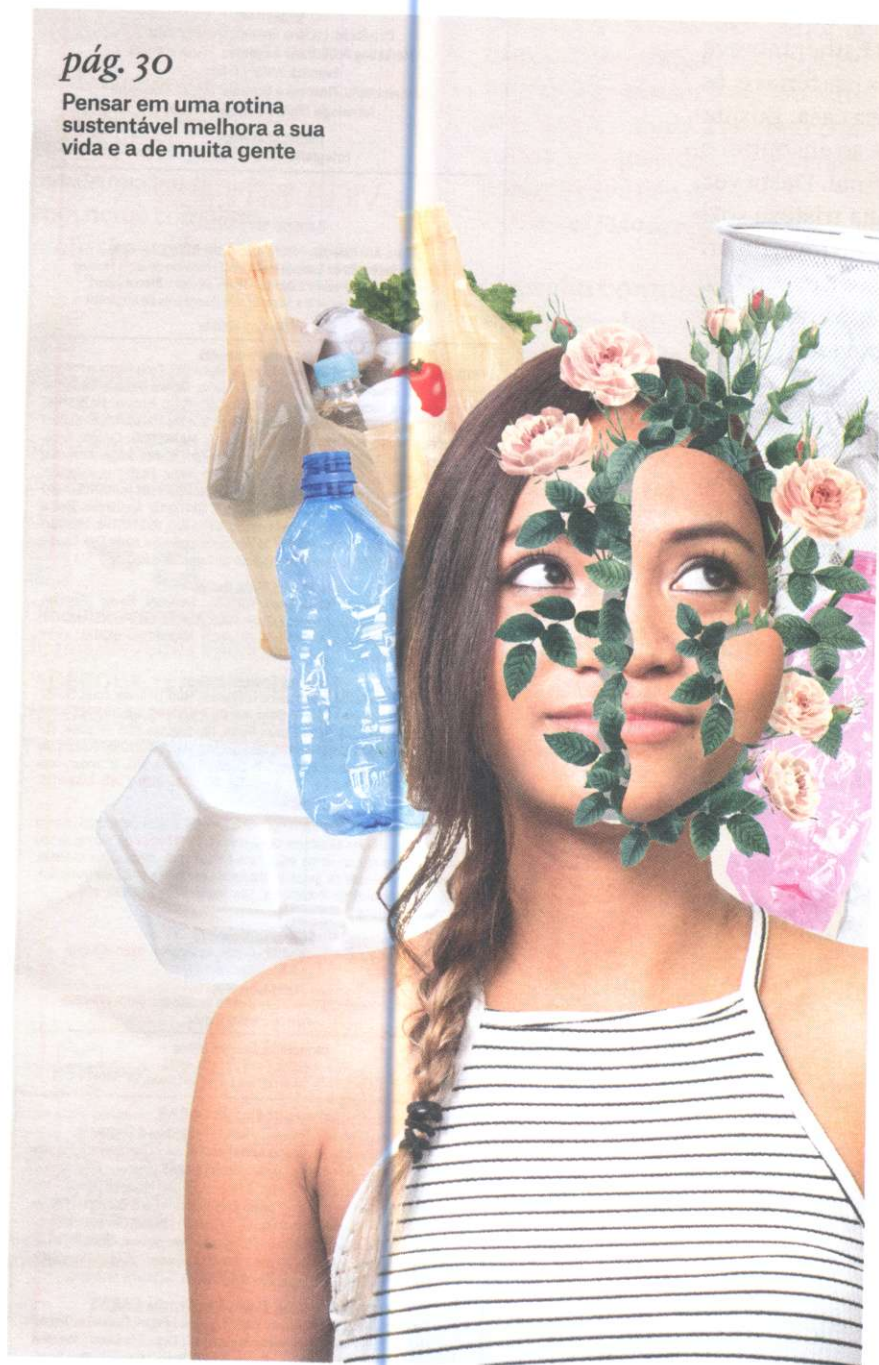
Mudar faz bem

Uma série de reportagens para ajudá-lo a transformar a rotina, superar as perdas, desapegar do que não serve mais e abrir espaço para o novo

ESTE EXEMPLAR É ESPECIAL PARA VOCÊ
ASSINANTE
VENDA PROIBIDA

COMPORTAMENTO • SUSTENTABILIDADE • CORPO • ALIMENTAÇÃO
RELACIONAMENTO • CONVIVÊNCIA • LITERATURA

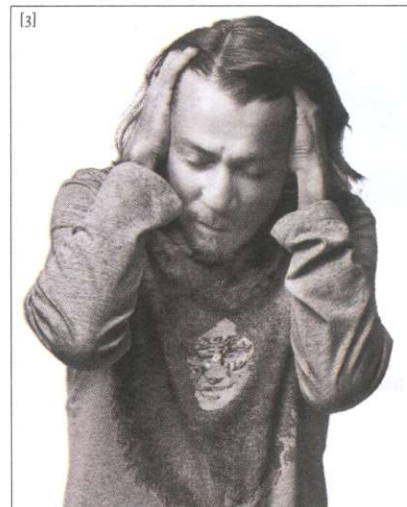
vida simples
EDIÇÃO 172

pág. 30
Pensar em uma rotina sustentável melhora a sua vida e a de muita gente

nesta edição

Compartilhe

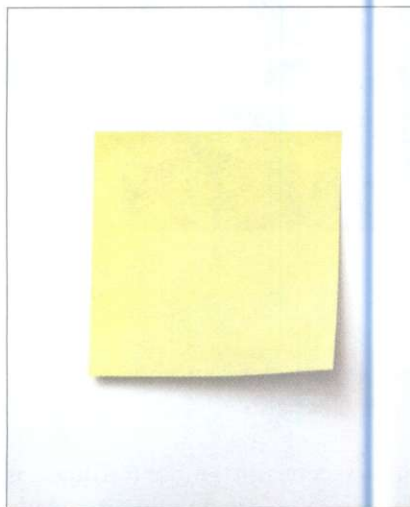
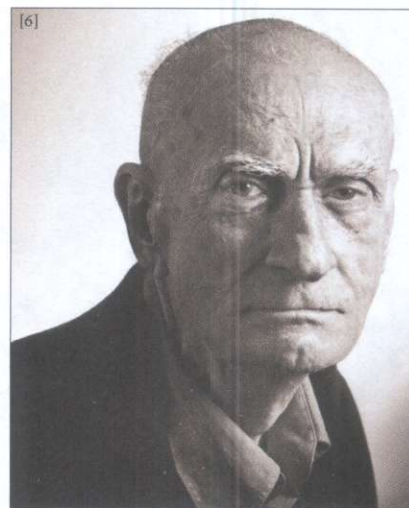
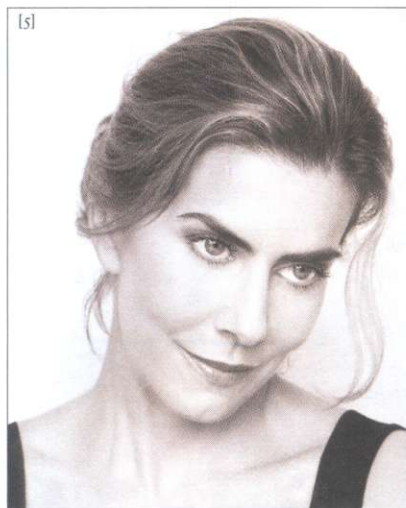
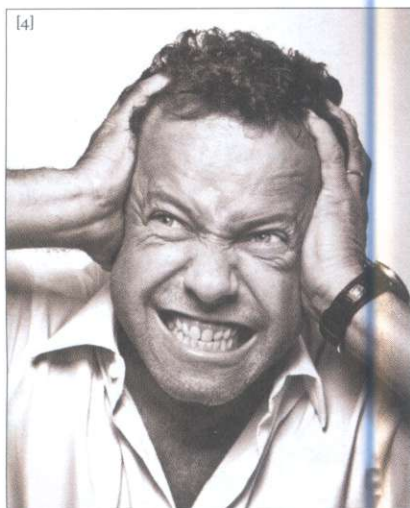
[1]

[2]

[3]

Só o que é essencial

Fotógrafo Andre Arruda lança livro que retrata objetos de valor para cada um e estimula a reflexão sobre o que, de fato, nos importa

SE VOCÊ pudesse escolher um único objeto imprescindível, qual seria? Foi movido por falar sobre apegos e desapegos e sobre o que nos é inestimável que o fotógrafo brasileiro Andre Arruda produziu o livro *100 Coisas Que Cem Pessoas Não Vivem Sem* (Memória Visual). "Sempre fotografei gente, mas queria fazer um livro de retratos que trouxesse algo além de uma compilação de fotos de homens e mulheres. Queria falar de pessoas e também das histórias delas, das memórias afetivas", afirma Andre. Foram dez anos de muitas viagens por todo o país para registrar tanta gente - famosos e anônimos - e contar sobre o que cada um escolheria como seu objeto especial. "Quero que o li-

vro estimule uma conversa sobre o que é essencial para cada um, e como aquilo reflete as marcas da nossa história", diz. Alguns objetos fogem da escolha óbvia, e isso torna a obra de Andre ainda mais interessante - um escritor não necessariamente vai selecionar algo relacionado à escrita, por exemplo. "O Iggor Cavalera, baterista do Sepultura, escolheu como objeto inestimável um terço que foi de sua avó", conta Andre. Ao longo do trabalho, o fotógrafo percebeu também como os acessórios podem traduzir, de um jeito delicado, nossos desejos e anseios. "Marília Gabriela foi poética ao escolher o passaporte como um ícone que representasse sua liberdade pessoal", compara. — DÉBORA ZANELATO

Nas fotos, da esquerda para a direita: **1.** Alex Atala, chef: frigideira Matfer; **2.** Marília Gabriela, jornalista: passaporte. **3.** Lenine, músico: lixa de unha feita de escama de pirarucu; **4.** Vik Muniz, artista: Post-It; **5.** Maitê Proença, atriz: desenho de Caribé; **6.** Ariano Suassuna, escritor: livro.

Horta na cidade

Iniciativa propõe plantação de temperos nas calçadas e promove também o cultivo dos laços entre vizinhos no cenário urbano

UM DIA a paulistana Gabriela Nalon Andreatta decidiu que queria ter uma horta em casa. O problema é que o lugar onde batia sol estava do lado de fora, na calçada. Então, por que não plantar suas mudinhas em frente ao portão? "As pessoas vão pegar seu manjericão, Gabi", ela escutou. "Então pensei: mas eu não vou comer todo o meu manjericão. Aliás, seria legal se meus vizinhos e amigos pudessem compartilhar da minha horta", conta a jovem. Foi assim que Gabi criou o Aorta Comunitária, um projeto que estimula o plantio de mudas orgânicas de diversas ervas nas calçadas da cidade. Quem quer adotar uma hortinha recebe um tambor (ou quantos desejar), que é instalado na calçada e vem prontinho, com terra, adubo, drenagem e as mudas. Se a opção for cultivar as plantas dentro de casa, tudo bem também – desde que a pessoa mantenha algumas ervas do lado de fora, já que a ideia é incentivar a boa vizinhança. O Aorta Comunitária oferece, ainda, visitas às hortas, de tempos em tempos, desde que a pessoa solicite, e no site há uma série de vídeos com dicas de como cuidar da plantação. Tudo em um canal próprio, no YouTube.

AORTA COMUNITÁRIA
http://www.aortacomunitaria.com.br

As plantas ganham placas que identificam os temperos e sugerem o compartilhamento e cuidado de todos

FOTOS DIVULGAÇÃO

Raquell Guimarães, 34 anos, estilista e empresária

Tricô no presídio

Estilista ensina detentos a trabalhar com lãs e agulhas, produzindo as peças de sua marca

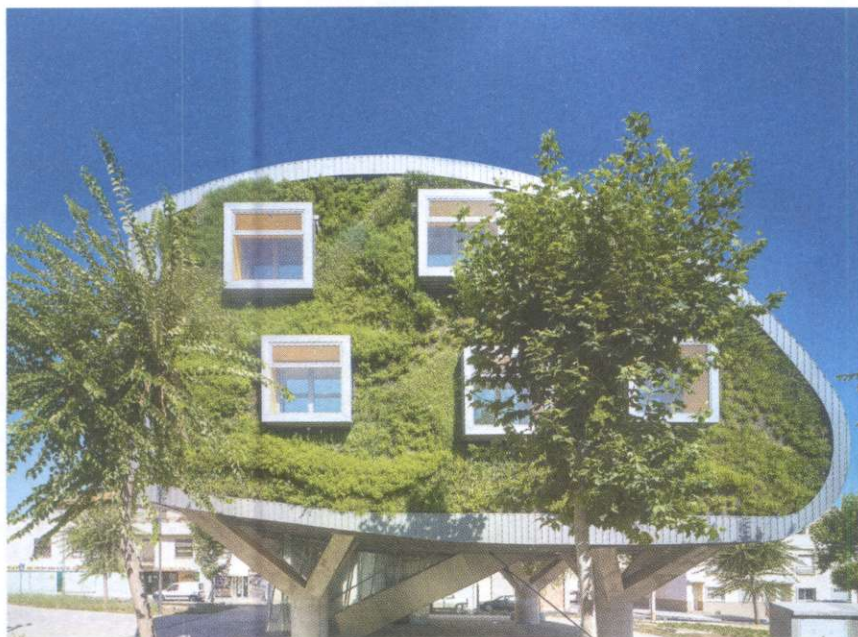
"Todo mundo merece uma oportunidade para aprender, e, mais do que isso, uma segunda chance"

FORMADA EM MODA, a mineira Raquell Guimarães, 34 anos, é dona da marca Doisélles, especializada em tricô e crochê, técnicas que ela aprendeu com a mãe e a avó. E quem confecciona as peças são presidiários, que nunca trabalharam com moda. A ideia surgiu quando a demanda da marca aumentou e Raquell não encontrava mão de obra qualificada. "Procurei a Comissão de Direitos Humanos da Câmara de Vereadores de Juiz de Fora (MG) e sugeri montar meu ateliê em um presídio. Eu precisava de gente e os presos, de uma ocupação", conta Raquell.

Inicialmente, ela treinou 40 detentos que, mesmo sem nenhuma experiência, assumiram o trabalho com comprometimento. "Para eles, é uma oportunidade de aprender um ofício, ocupar o tempo, ganhar um salário e diminuir sua pena", ressalta. A atividade tem carga horária definida e também prazos de entrega.

Hoje, o ateliê conta com 21 detentos que desenvolvem peças em tricô, crochê e macramê. Raquell supervisiona as tarefas, três vezes por semana e também treina os novatos. "É necessário uns 40 dias para ensinar a lidar com as agulhas, mas eles são empenhados e aprendem rápido", diz. O trabalho, que exige concentração e paciência, também melhora o desempenho escolar de alguns deles. "Para trabalhar no ateliê é imprescindível retomar as aulas que o sistema penitenciário disponibiliza. O principal objetivo é prepará-los para o regresso à sociedade", diz.

Ao fim de cada supervisão, Raquell sai do presídio com bilhetes no bolso. "São pedidos para integrar o projeto. Eles disputam as vagas, e quem já está tricotando tenta ajudar o colega interessado. Como não podem levar as agulhas para a cela, lixam escovas de dente para ensinar os pontos a quem quer participar", conta.

Raquell garante que todo esse empenho se reflete no produto. "É um trabalho contemporâneo, com uma pegada mais masculina, que nada tem a ver com o tricô da vovó", afirma. Para a empresária, é interessante observar como o interesse pela moda vai sendo despertado, e quem nunca teve acesso ao universo fashion passa a falar sobre o look da personagem da novela ou algum estilista em evidência. "Todo mundo merece oportunidade para aprender e, mais do que isso, uma segunda chance", conclui. — SIMONE CUNHA

Prédio verde

Construção sustentável, na Espanha, aproveita a água da chuva e produz energia necessária para manter atividades da construção

NÃO É POR ACASO que este prédio em Málaga tem em uma das fachadas a aparência de uma árvore. Projetada pelo arquiteto Juan Blázquez, no escritório EZAR, a obra traz estratégias inovadoras de design sustentável. O sistema de captação da energia solar fornece energia suficiente para o funcionamento do prédio, as grandes janelas aproveitam a iluminação natural e a água da chuva é reaproveitada, reduzindo o uso de recursos hídricos. Além disso, o prédio foi construído com materiais recicláveis. Com custo extra de apenas 5%, a ideia é mostrar que construções sustentáveis são vantajosas para o planeta e para o bolso.

EZAR | www.ezar.es/es

Em casa pelo mundo

O ROAM é um serviço de moradias compartilhadas, cuja ideia é oferecer casas ao redor do mundo para os chamados "nômades digitais". Assim, você pode passar alguns meses em Londres e depois se mudar para Buenos Aires, por exemplo. O objetivo da *startup* é proporcionar uma alternativa para esse estilo de vida nômade. Em cada casa, há uma área compartilhada onde todos podem trabalhar.

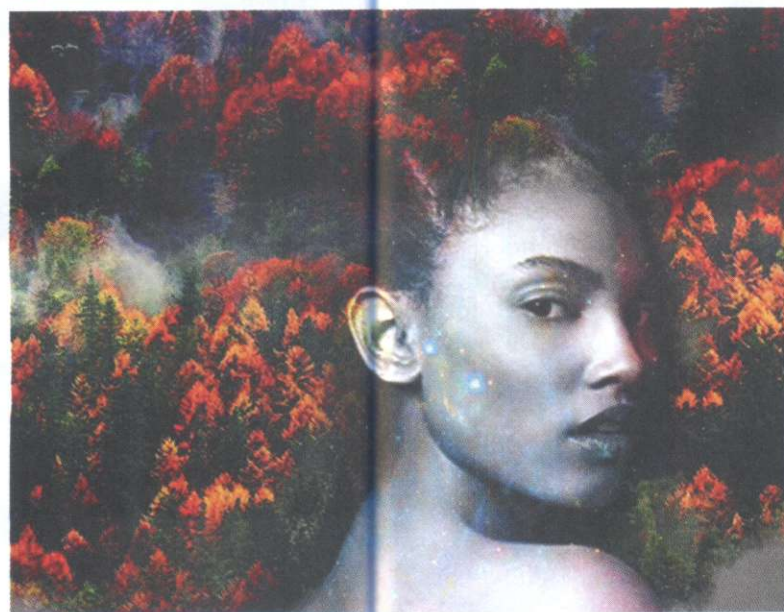
ROAM
www.roam.co

TRADUÇÃO AO VIVO

UM TRADUTOR SIMULTÂNEO que permite a comunicação entre dois falantes de línguas distintas. Parece mágica, mas é real. Um dispositivo similar a um aparelho auditivo é colocado na orelha das duas pessoas e, após selecionado os idiomas, os diálogos passam a ser traduzidos instantaneamente no ouvido de cada um. Em breve o aparelho traduzirá conversas do ambiente em que apenas um usa o dispositivo.

WAVERLY LABS | www.waverlylabs.com

O trabalho do artista Pierre Jean-Louis estimula mulheres negras a admirar a beleza e a força de seus cabelos

FOTOS DIVULGAÇÃO

Black power

Artista plástico transforma cabelos de mulheres negras em jardins, galáxias e florestas para mostrar a beleza e a força dos fios cacheados

"EU QUERIA que todos soubessem que a mãe natureza é negra e que toda jovem rainha negra deve se lembrar disso", diz o americano Pierre Jean-Louis, criador do projeto Black Girl Magic, com fotos publicadas em seu perfil no Instagram. O artista plástico transforma os cabelos poderosos de mulheres negras em galáxias, campos, flores e até em cidades. O objetivo é estimular a reflexão sobre a beleza natural dos cabelos encaracolados e dizer que as donas dessas cabeleiras são lindas do jeito que são. "As mulheres negras passaram por uma lavagem cerebral, com várias delas deixando de admirar sua beleza. Mas tenho visto muitas delas orgulhosas em mostrar suas heranças." Pierre, que vive entre a Filadélfia e Nova York, começou com o trabalho no final do ano passado. Suas composições viram imagens lindas e inspiradoras, que nos despertam para quem somos de verdade.

BLACK GIRL MAGIC,
POR PIERRE JEAN-LOUIS
www.instagram.com/pierre_artista

Para entender as cores

Sistema cria maneira fácil para daltônicos identificarem todos os tons

SÃO 350 MILHÕES de pessoas daltônicas no mundo. Por não enxergarem algumas cores, muitas delas passam por dificuldades cotidianas, como escolher uma cor de roupa ou identificar uma linha de metrô. A fim de transformar esse cenário, o português Miguel Neiva criou o ColorADD, um sistema de código universal que garante ao daltônico a compreensão das cores, através da combinação de formas geométricas. Dessa forma, eles conseguem reconhecer tons que antes eram incapazes. "Nossa ideia é permitir ao daltônico independência aquisitiva, aumentar a autoestima e dar a ele autonomia para executar tarefas que até agora apenas poderiam ser feitas recorrendo à ajuda de terceiros. Incluir sem discriminar é o que nos motiva", diz Miguel. O ColorADD está presente em vários países e é utilizado em lápis de cor, etiquetas de roupa, mapas de metrôs, medicamentos e muitos outros objetos e lugares.

COLORADD | www.coloradd.net

"É nos pequenos grandes detalhes que faremos um mundo mais colorido para todos", diz Miguel Neiva, do ColorADD

Sem desperdício

CERCA DE um quarto dos alimentos preparados vão para o lixo ainda em condições de serem consumidos. Nos Estados Unidos, o aplicativo Copia quer ajudar a reduzir tanto desperdício. O que o Copia faz é recolher comidas que sobraram e encaminhá--las para pessoas que precisam. Quem participa tem apenas que se cadastrar no aplicativo e avisar quando tem comida disponível.

COPIA
www.gocopia.com

[1]

Plante um lápis

Versão criada por estudantes contém sementes que, quando plantadas, dão origem a mudas de alecrim, manjericão e muitas outras ervas

O LÁPIS ficou pequeno? Não jogue fora, plante-o em um vasinho. Na ponta do Sprout Pencil há uma cápsula biodegradável cheia de sementes. Plantado e regado, a partir daquele pedacinho de lápis brotam lavanda, alecrim, manjericão. A ideia surgiu depois que três estudantes do Instituto de Tecnologia de Massachusetts, nos Estados Unidos, descobriram que 15 bilhões de lápis são feitos a cada ano. "Esperamos que os lápis encorajem as pessoas a ser mais conscientes sobre como e o que elas compram. Eles são um lembrete de que podemos minimizar o desperdício", acreditam.

SPROUT PENCIL
www.sproutworld.com/us

HISTÓRIAS PARA INSPIRAR MENINAS

EM VEZ DE CONTOS DE PRINCESAS, que tal falar às meninas sobre mulheres reais? Essa é a proposta do livro *Good Night Stories for Rebel Girls* (Histórias de Dormir para Meninas Rebeldes, em tradução livre), disponível para compra via financiamento coletivo. A obra traz histórias de 100 mulheres inspiradoras, como a tenista Serena Williams e a astronautra Mae Jemison, para que as garotas saibam que podem ser o que quiserem.

GOOD NIGHT STORIES FOR REBEL GIRLS | http://bit.ly/1sSKkBV

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] ANCHIY/ISTOCK

Leitura para cachorro

Programa convida crianças a ler livros para cachorros que foram abandonados e assim ajudá-los a se recuperar e a voltar ao convívio

E SE CRIANÇAS pudessem ajudar cães que sofreram maus-tratos a perder o medo de se aproximar das pessoas? O Shelter Buddies Reading é um programa no Missouri (EUA) que convida crianças e adolescentes entre 6 e 15 anos a ler para cachorros abandonados e resgatados. Ao escutarem a voz das crianças, os animais tímidos podem relaxar na presença de mais gente, enquanto os hiperativos se acalmam. Além disso, os pequenos também treinam habilidades com a leitura e exercem a empatia. O programa conta com uma biblioteca com mais de 100 títulos de temática animal.

SHELTER BUDDIES READING
http://www.hsmo.org/education

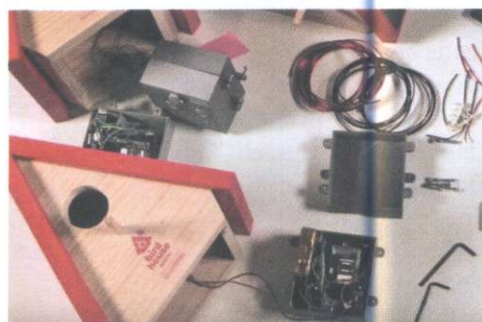
Bike de bambu

A GANESA Bernice Dapaah criou um modelo de bike feito com bambu, material sustentável e barato. Além de contribuir para a economia local, a Ghana Bamboo Bikes também doa bikes a crianças que não podem ir à escola pela ausência de transporte. Os materiais utilizados para compor a bicicleta são recicláveis e, para cada bambu extraído da natureza, outros dez são replantados.

GHANA BAMBOO BIKES
http://ghanabamboobikes.org

FLORESTAS DE PAPEL

FLORES VIVAS E COLORIDAS, feitas de papel. O delicado trabalho da americana Corrie Hogg consiste em recriar plantas utilizando papéis coloridos, recortados e modelados. Sua fonte de inspiração está no lindo Jardim Botânico do Brooklyn, distrito nova-iorquino onde ela mora. "E combino duas das minhas paixões: a natureza e o faça você mesmo", conta. No site de Corrie há um passo a passo para criar uma planta de papel.

CORRIE HOGG | www.corriebeth.com

As casas possuem sensor que detecta fumaça e chip interno manda sinais com localização geográfica para o corpo de bombeiros

Pássaros a salvo

Casas de passarinho com tecnologia especial são instaladas nas florestas e alertam o corpo de bombeiros quando há incêndio

CERCA DE 50 incêndios espontâneos acontecem ao ano nas florestas da Espanha devido a ondas de calor. Para impedir que o fogo mate animais, destrua a mata e estrague residências próximas, uma companhia de seguros teve uma ideia incrível: uma casa de passarinho que avisa sobre a existência de fogo. Na base da casa há um sensor, que detecta a presença de fumaça em um raio de 20 metros. Através de um chip 3G, uma mensagem geolocalizada é enviada da casa para a central dos bombeiros, que fazem assim um trabalho mais rápido e eficiente. Resistente e à prova d'água, a Bird House tem telhado revestido de painel que capta a energia solar, alimentando a bateria do aparelho. Em breve, mais países poderão utilizar a tecnologia.

BIRD HOUSE ALARM
http://bit.ly/1Nt19Mg

FOTOS DIVULGAÇÃO

O corpo em movimento

Conheça práticas para sair do sedentarismo e ainda ganhar bem-estar físico, mental e emocional

PRECISAMOS NOS MOVER. E estamos cada vez mais sedentários, segundo dados da Organização Mundial da Saúde. Mas a questão é que nem todo mundo tem uma atividade física apaixonante o suficiente que o tire mais cedo da cama ou que supere o cansaço no final do dia. Às vezes, tudo o que não queremos é mais agitação e mais obrigações. Se nadar, correr ou lutar muay thai não tem a ver com você, isso não é desculpa para ficar parado: as práticas corporais mais suaves também ajudam, ainda mais quando a gente precisa de mais calma. Que tal se colocar em movimento por meio de modalidades que ainda não tentou? O pilates é um exemplo. Ou algo inusitado, como a técnica de Alexander, o método Feldenkrais ou até mesmo o rolfing, que você vai conhecer já, já. Os especialistas garantem que toda forma de movimento vale a pena. "Sempre podemos variar as fontes para o aprendizado do corpo. O importante é que cada pessoa encontre o método com o qual se identifica para não parar logo depois do primeiro mês", diz a fisioterapeuta Gerseli Angeli Silva, coordenadora científica do Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte (Cemafe) da Universidade Federal de São Paulo.

Os métodos que citamos procuram trabalhar o aumento da consciência corporal. E qualquer técnica que faça isso, bem orientada por um profissional, melhora a aptidão física – a nossa capacidade de realizar um trabalho muscular de maneira satisfatória. E essa é uma qualidade valiosa para enfrentar os dias de hoje.

Nossa vida moderna tem nos conduzido a trocar diversos esforços físicos por apenas um toque no botão, seja o do elevador para subir dois lances de escada, seja o do controle remoto para desligar a TV. E, claro, merecemos esse conforto »

FOTOS BE GOOD E TUDIOSMART/SHUTTERSTOCK

A atividade física é importante não só para nos livrar do sedentarismo mas também para trazer sensações de prazer e bem-estar

» – o problema é deixar de usar o corpo em sua potência máxima. O resultado disso não é nada bom: encurtamento dos tendões, musculatura flácida e até um "esquecimento" muscular – algo que no futuro custará esforço redobrado para desempenhar funções cotidianas, como subir escadas. "Se o corpo passa a se mexer menos, ele se acostuma. Esquece como fazer bem um movimento e se vira de algum jeito, muitas vezes, com desgaste", alerta Gerseli. Um exemplo recorrente: "De tanto ficarmos sentados, a musculatura do abdome vai relaxando e deixando de executar uma de suas principais tarefas: a de manter a coluna ereta. Idealmente, o músculo abdominal contraído forma um pilar de sustentação do corpo e aí a coluna não tem de carregar tudo sozinha", explica a fisioterapeuta. Mas, sem ser exigido, o músculo "perde a memória", a famosa barriguinha aparece e nossa coluna fica prejudicada. A mesma inabilidade se nota em muita gente durante o levantar de um peso ou em um simples agachamento. Em geral, inclinamos o tronco demais e forçamos a lombar, quando, na verdade, as pernas é que deveriam fazer o trabalho.

O que mais você ganha

Ok, as práticas corporais das quais estamos falando não aumentam o metabolismo ou a capacidade cardiorrespiratória – ninguém vai perder peso numa sessão de rolfing, por exemplo –, mas é um excelente começo para sedentários e uma alternativa interessante para quem não é fã das academias tradicionais.

"Temos de lembrar que uma boa aptidão física é composta de condições cardiovascular e muscular adequadas, sendo importante a capacidade aeróbica, a força e a resistência muscular, a flexibilidade e uma constituição equilibrada (ossos, musculatura e gordura)", frisa a professora de educação física Monica Yuri Takito, do Departamento de Pedagogia do Movimento do Corpo Humano da Universidade de São Paulo. "Esses métodos são formas de se exercitar que melhoram esses aspectos. Mas, para possibilitar um condicionamento perfeito, é importante associá-lo a outras atividades, como a corrida ou a natação."

O grande valor dessas práticas, no entanto, é trazer de volta a amplitude do gesto. Trabalham alongamento e força muscular. E trazem uma lição que vale para qualquer atividade posterior. Quem entende como o corpo se movimenta não vai machucá-lo mais na musculação ou em qualquer esporte.

Outro incentivo para pôr uma dessas aulas em prática vem da Organização Mundial da Saúde. "A recomendação é que se gastem 2.200 calorias por semana. Aulas de pilates, alexander, feldenkrais ou sessões de rolfing vão computar nessa conta de gasto calórico", diz Gerseli.

E é bom mesmo que a gente se entusiasme por alguma delas. "No Brasil, uma pesquisa nacional de vigilância dos fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis verificou que apenas 14,9% da população executa o mínimo de atividades físicas nos momentos de lazer. A mesma proporção de homens e mulheres (14,1%) é inativa (não pratica nem o básico de atividade física leve, seja no lazer, no deslocamento, seja nas tarefas domésticas)", afirma Monica. Para piorar, destaca-se o tempo em frente à TV: cerca de 28% dos entrevistados relataram assistir à televisão três ou mais horas por dia, um indicador importante de sedentarismo. "Contra esse cenário, o importante é começar já a se movimentar. Não precisa ser nada ambicioso. Só tem de ser gostoso", incentiva Gerseli.

As técnicas que citamos a seguir são bastante calmas e lentas, embora alternem movimentos passivos e ativos. Elas estimulam a consciência corporal, alongam e, com exceção do rolfing, ainda fortalecem a musculatura. Todas buscam o bem-estar geral (físico, mental e emocional) e, de quebra, contribuem para uma boa postura, o que resulta em um corpo mais bonito e elegante. Faça uma sessão de cada método para descobrir qual lhe agrada mais.

Pilates: foco no alinhamento

De todas as práticas, o pilates é a que oferece maior possibilidade de sobrecarga – um estímulo superior para que a atividade física continue fazendo efeito no decorrer do tempo. "Chega um momento em que os demais métodos mantêm a pessoa alongada, mas não mais despertam o condicionamento físico (por isso, torna-se necessário acrescentar algo como musculação, caminhada ou pedalada)", afirma a fisioterapeuta Gerseli Angeli. O pilates, no entanto, exige uma adaptação constante, graças ao uso de aparelhos e equipamentos apropriados. Há aulas em pequenos grupos ou individuais. As primeiras acontecem no solo, com a ajuda de acessórios que intensificam o esforço. As particulares são orientadas exclusivamente em aparelhos. A arte do controle do corpo e do movimento, como definiu o alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), idealizador do método, conduz o praticante a um alinhamento perfeito. Dá maior »

FOTOS SERGEY NIVENS E ZHU DIFENG/SHUTTERSTOCK

Com tantas facilidades do mundo moderno, não estamos usando as funções do corpo em sua máxima potencialidade.
Um corpo ativo preserva a memória dos movimentos, melhorando atividades cotidianas

» destreza, estabilidade, resistência e força, especialmente abdominal. "É também uma lição de autoconhecimento, porque essa tomada de consciência do corpo nos leva a cuidar da vida com mais propriedade. A concentração não fica só na aula, ela se estende para os objetivos que queremos alcançar fora dela", diz Inélia Garcia, representante do método Pilates no Brasil. "Hoje, é necessário reensinar as pessoas a se movimentarem", afirma. Exercícios de consciência corporal como esses podem ser o futuro da atividade física e ajudar a remediar o vício do sedentarismo instalado hoje em dia.

Rolfing: acesso aos bloqueios

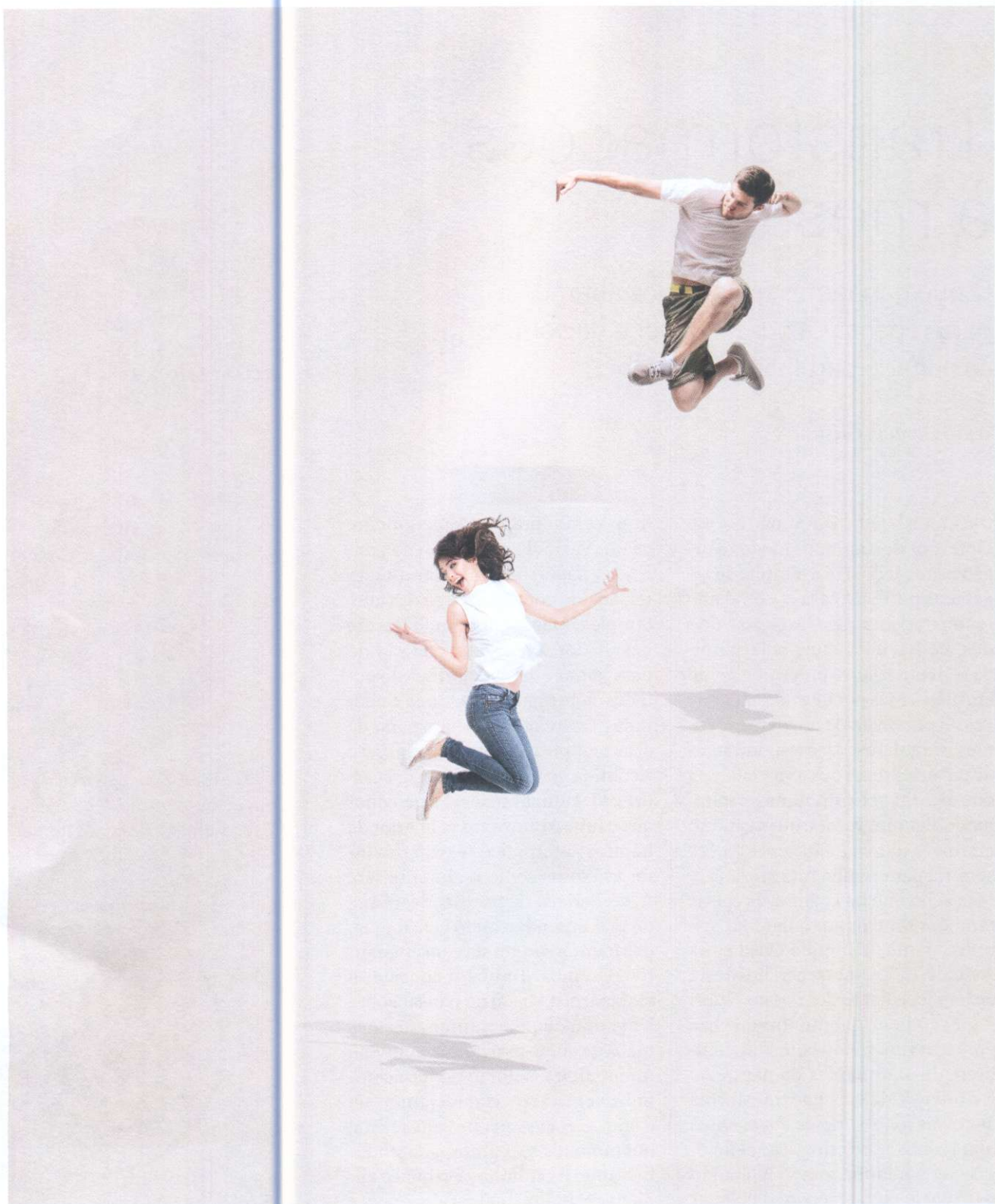
Cabeça caída, ombros tortos, peito retraído... Se o jeito como você se coloca na vida está inadequado, é preciso voltar ao eixo. A integração estrutural ou rolfing, como é mais conhecida a técnica criada pela bioquímica americana Ida Rolf (1896-1979), revisa todo o corpo e o coloca em melhores condições para enfrentar a força da gravidade. Difundida a partir da década de 1960, ela foca no alongamento acima de tudo. Por isso, algumas pessoas sentem muita dor. E outras adoram - já que há um efeito relaxante no final. Cada sessão tem de 60 a 90 minutos. Por meio da manipulação do corpo do paciente, a terapeuta libera tensões da fáscia - tecido conectivo que envolve as células, os ossos e as fibras musculares. "Pressionando de forma adequada é possível acessar bloqueios que estejam inibindo a qualidade do movimento", afirma Eliana Ribeiro *Grotti, rolfista* e fisioterapeura do Centro de Reabilitação do Hospital Israelita Albert Einstein, na capital paulista. "Ao terminar a sessão, o paciente caminha, sente como está o apoio dos pés no chão e percebe a mudança. É uma informação que chega ao córtex, que aprende o jeito correto de comandar o gesto." O melhor é que, ao colocar o corpo em bases mais estáveis, o efeito dessa prática transborda para o lado emocional. Nossas atitudes também ficam mais firmes.

Feldenkrais: atenção plena

O método Feldenkrais se divide em duas modalidades: uma de atendimento individual, no qual o instrutor conduz o aluno pelo toque; e outra, mais ativa, se destaca pela prática em grupo. "Neste segundo exemplo, o foco é a consciência pelo movimento. Por isso, as sequências são feitas bem devagar e em sessões de até 50 minutos, que é o tempo máximo que conseguimos prestar atenção em uma aula", diz a professora Mariana Huck. Pode haver uma sequência de movimentos de bruços, de costas, rolando, sentada, em pé ou em posturas invertidas, como na ioga. Enquanto o aluno executa uma ordem, é convidado a perceber como está a respiração, se o peso está maior sobre o quadril direito ou esquerdo e como se comporta o restante do corpo. "Aqui, o interesse é manter a conexão", afirma Mariana. "Sabe aquela história de 'não sei como foi que dei esse mau jeito'? Isso acontece porque estamos desatentos com o corpo." Os movimentos suaves concebidos por Moshe Feldenkrais (1904-1984) podem parecer pacatos demais, mas dão uma percepção total do nosso esqueleto. No final da aula, a sensação é de vitalidade. A amplitude do gesto aumenta da mesma forma que o conforto em sua execução. Na mesma proporção, o risco de dores e lesões também diminui.

Alexander: só o necessário

Desenvolvido pelo ator australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955) há mais de 100 anos, motivo que o faz ser bastante procurado por artistas, o método Alexander foi concebido para evitar as tensões desnecessárias. Quando você se senta, por exemplo, esparrama-se na poltrona e deixa a coluna desalinhada, além de tensionar o pescoço, abaixando a cabeça? Pois em uma aula da técnica, o professor não só orienta verbalmente como você deve se sentar como também conduz seu corpo ao movimento correto lembrando que os pés ficam apoiados no chão, os joelhos dobram e a cabeça simplesmente acompanha o trabalho. Da mesma forma, corrige a má postura de um músico que segura incorretamente o instrumento ou de quem apoia o aparelho no ombro em uma ligação telefônica. Nas aulas, de 30 a 40 minutos, o aluno é ativo o tempo todo: andando, deitando, sentando ou desempenhando atividades cotidianas. Com o tempo, a musculatura aprende a fazer seu papel. "É isso que proporciona um tônus adequado, seja para alongar ou contrair", explica o professor Reinaldo Renzo, de São Paulo. Quando contraímos muito a musculatura, uma consequência natural é diminuir o espaço entre as articulações. Encolhemos, e isso provoca dores, refletindo até na respiração, que não oxigena perfeitamente nosso sistema. "O método oferece a oportunidade de parar de fazer o desnecessário para que o necessário aconteça de forma desimpedida. Até a ansiedade tende a diminuir, porque você está mais atento e tem a chance de escolher de que forma quer responder a um estímulo estressante", afirma Renzo. ■

FOTOS SYDA PRODUCTIONS E DEAN DROBOT/SHUTTERSTOCK

Além dos benefícios físicos, movimentar-se com frequência dá consciência corporal, melhora a respiração e até nos ajuda a lidar de forma mais positiva com a ansiedade e o estresse

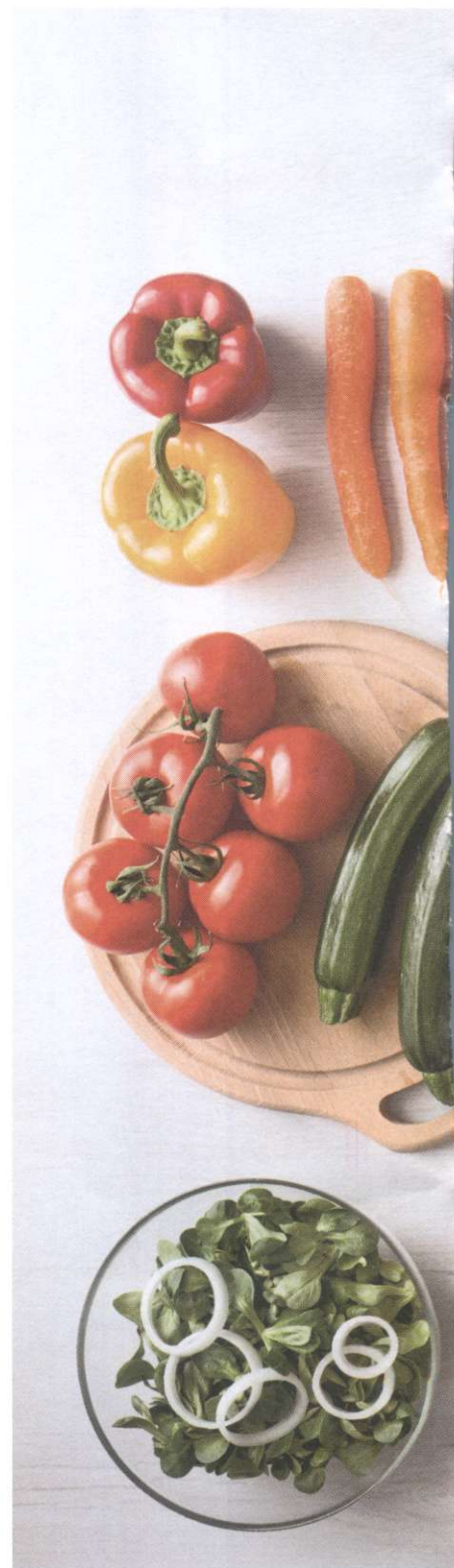
Transformações à mesa

O que ganhamos quando nos abrimos para repensar a nossa maneira de comprar, cozinhar e partilhar o alimento

TEXTO *Camilla Cristini*

DECIDI NÃO SEGUIR uma receita. Optei por deixar meus medos e urgências de lado. Fui à feirinha de orgânicos perto de casa e, como não tenho o costume de fazer esse tipo de escolha, me vi um pouco perdida sem um roteiro preestabelecido em mãos. Mas por que não encarar? Passei por diversos impasses: legumes irregulares, cascas ainda sujas de terra, texturas desconhecidas. O que escolher? Com calma, respirei fundo algumas vezes e fui pegando o que me inspirava, sem nem saber se serviria para minha futura criação. Mas acho que na cozinha as coisas também funcionam quando o instinto chama, a energia avisa e, na verdade, tudo o que precisamos está de bandeja diante dos nossos olhos.

Escolher os alimentos que iria preparar funcionou como um lembrete da abundância da natureza. É o milagre da vida que transforma as coisas mais simples em eventos maravilhosos ou em coisas deliciosas que podemos comer! Voltando para casa, comecei com o paladar limpo e um prato completamente vazio. Vazio de regras, preconceitos ou superstições. Queria fazer um cozido com um pouco de tudo. Simples, mas, para mim, bastante desafiador. Antes, eu vivia saindo para jantar em restaurantes disputados, com uma gastronomia elaborada e pratos que pareciam obras de arte. Sempre achei que aquela fosse a comida do futuro, mas ao descascar os legumes comecei a perceber que o futuro estava em se libertar de hábitos automáticos e experimentar as coisas como realmente são. A verdadeira sensação da fome, dos sabores passeando pela língua, das memórias que surgem enquanto comemos. Também considerei vanguardista o ato de pensar sobre a história daqueles alimentos; nas mãos de quem os plantou, cultivou, manipulou e colheu; no modo como vivem a terra e apreciam o que é bom. E foi assim que caiu a ficha: quanto mais recuamos e entendemos todo o caminho pelo qual o alimento percorre, mais avançamos. »

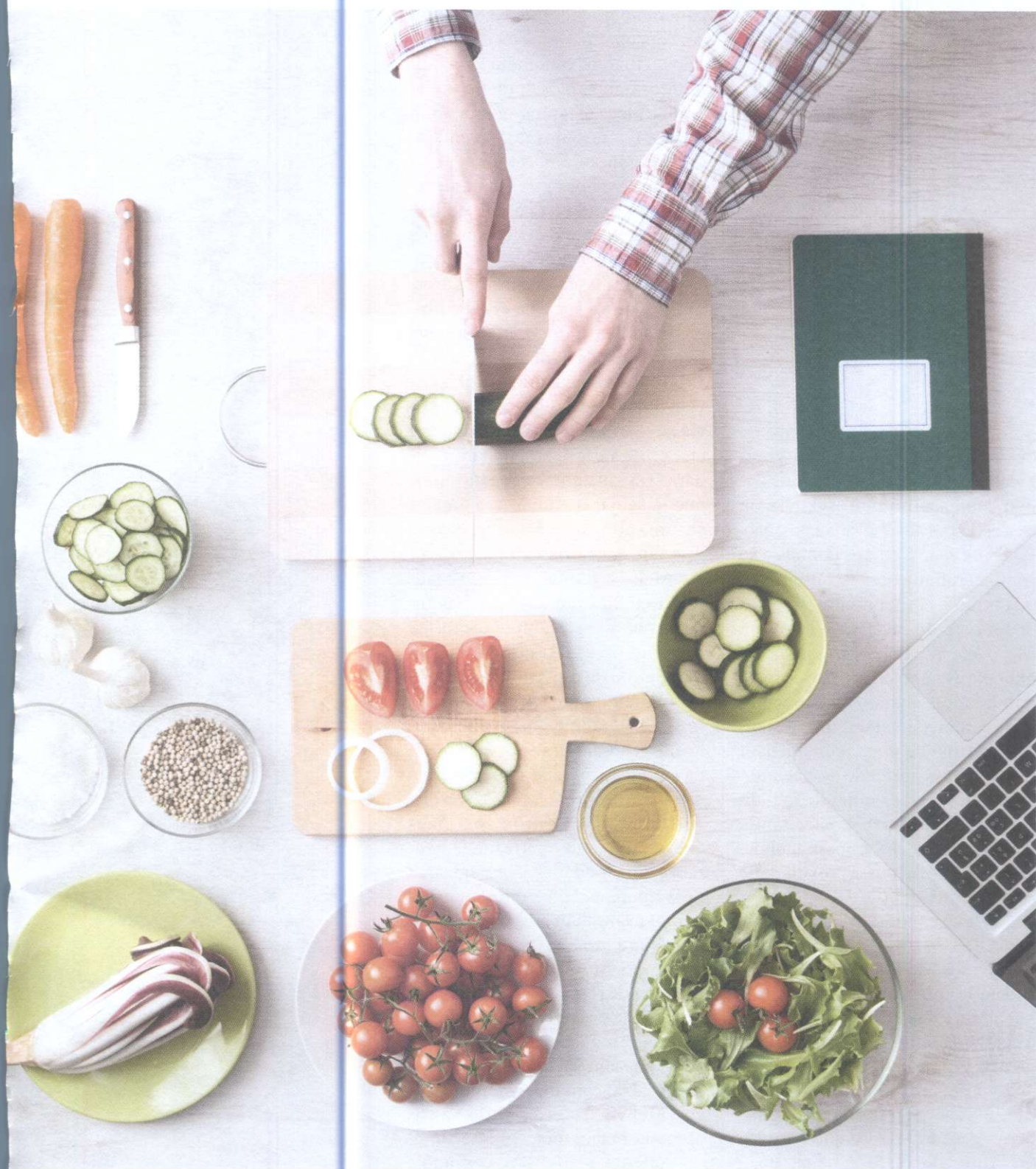
FOTOS STOCK-ASSO/SHUTTERSTOCK

Mudar a relação com o alimento demanda abertura de coração e mente. A primeira lição é optar por ingredientes frescos

Quando escolhemos os alimentos que vamos comer e como vamos prepará-los, estamos exercitando o amor por nós mesmos, acendendo sensações de pertencimento e nos presenteando

Paciência e simplicidade

Quando fazemos nossa própria comida, nos envolvemos em um processo que busca integridade. Isso nos resgata a ideia de que as coisas boas muitas vezes chegam devagar, em um ritmo próprio. No meu caso, isso também me lembrou que menos pode ser mais: quanto menos técnicas e amarras, mais garantias de sucesso; quanto menos ruído na cabeça, mais calma no coração. E isso é bem verdadeiro quando se trata de vigiar uma panela. Preparar um cozido me trouxe à mente alguns dos ingredientes que mais precisava naquele dia, entre eles paciência, autenticidade e simplicidade. E estava decidido! Era isso o que eu queria servir para a minha família. Precisei picar muitas cebolas e legumes para chegar lá. E esse é o lado bom de cozinhar: nos traz espaço e tempo para a reflexão.

A nutricionista Sophie Deram, que é francesa naturalizada no Brasil, celebra o comportamento gastronômico de seu país de origem não apenas por suas receitas maravilhosas mas também por destacar que todos têm o direito a ter prazer em comer. Sentar à mesa com a família ou com os amigos compartilhando a mesma refeição e sem medo de saborear o que estiver servido, só curtindo o momento, é uma das grandes felicidades do ser humano. Além disso, é essa a hora de compartilhar os acontecimentos bons ou ruins do dia, amenizando o estresse e abrindo uma janela para que enxerguemos os problemas com certo distanciamento. Assim passamos a lidar melhor com as dificuldades. "Comer não é só se nutrir. É também uma festa, um ato social, um momento mágico que realimenta o corpo e a alma", diz ela. Sophie é engenheira agrônoma e nutricionista com doutorado em endocrinologia e defende a prática do comer consciente, que pode ajudar a reconectar o corpo com a mente e a evitar algumas das nossas reações no piloto automático. Essa abordagem envolve estar plenamente atento ao que está acontecendo conosco e ao nosso redor. Qualquer um pode tentar fazer isso. Isso inclui práticas como evitar perturbações durante a refeição; perceber as cores do que está sendo servido, os cheiros e sabores dos alimentos; e, claro, mastigar bem devagar. Sophie incentiva essas técnicas como forma de aliviar o estresse, a pressão alta e os problemas gastrointestinais crônicos.

Em seu ótimo livro *O Peso das Dietas* (Sensus), ela destaca a definição perfeita do que é comer bem feita pela nutricionista americana Ellyn Satter: "Comer bem é comer quando se está com fome e até ficar satisfeito, escolhendo alimentos dos quais gostamos, e não somente os que deveríamos comer. Claro que precisamos incluir alimentos variados e saudáveis, mas sem sermos muito restritivos a ponto de »

Ingredientes à vista, vale refletir sobre a maneira como isso foi plantado, colhido e chegou até você

O alimento é uma concentração de fluxos de energias e possibilidades que nos unem a outras pessoas. As cebolas que usei são a terra, o sol, a chuva e todos que participaram da cadeia produtiva

deixar de comer os alimentos prazerosos. Você pode se permitir comer, às vezes, porque está feliz, ou triste, ou porque o prato é gostoso. Pode, às vezes, comer demais e se sentir estufado, ou desconfortável, ou também comer menos desejando ter comido mais. Confie no seu corpo, ele lida bem com esses errinhos da alimentação. Deixe de fazer outras coisas quando for o momento de comer, para dar tempo e atenção ao ato de comer, sem que isso se torne uma obsessão do dia inteiro. Comer bem é comer de maneira flexível, variando e respeitando as nossas emoções, a nossa agenda, a nossa fome e a nossa proximidade com o alimento".

Resgate do bem-estar

A capixaba Melissa Setubal, coach de saúde integrativa, garante que a cozinha é a porta de entrada para resgatar o bem-estar. O ato de preparar a própria refeição nos possibilita fazer uma alimentação mais saudável e equilibrada. É também nesse momento que temos a oportunidade de resgatar o foco, a parcimônia, a presença e nos envolver com os cinco - ou até seis! - sentidos. Quando escolhemos os alimentos que vamos comer e como prepará-los, estamos exercitando o amor por nós mesmos, acendendo sensações de pertencimento e confiança, e nos presenteando: estamos cuidando da gente! Melissa conta que costuma dividir com seus pacientes uma cena que a marcou. Em um fim de semana na casa da irmã, viu que a cozinha era um ambiente onde o amor se manifestava livremente. Na hora do preparo, os sobrinhos de 2 e 4 anos se aninhavam na bancada, olhavam o que havia ao redor cheios de curiosidade e atenção, e até já se propunham a ajudar. Nesse instante, ela reafirmou o que já sabia: cozinhar não precisa ser uma obrigação. Pode ser um ato de amor, que nutre a alma.

Melissa também sugere algumas maneiras de buscar um equilíbrio por meio da alimentação. "O primeiro passo é tirar da cabeça o paradigma de que para comermos de maneira saudável precisamos restringir os alimentos. Cortar aquilo que gostamos traz infelicidade e, na verdade, comer é sobre prazer e estar bem consigo", aconselha ela. Assim, prestar atenção aos sinais que o corpo envia é parte fundamental de uma mudança. À medida que nossa percepção se refina, aprendemos a entender as sensações que cada alimento traz - seja ela boa ou ruim - e, assim, adaptamos nossas escolhas de forma espontânea e natural. Uma das práticas que são benéficas é ingerir mais comida de verdade, aquela que você prepara em casa, com ingredientes frescos. Melissa explica: "Esses são os alimentos cujas moléculas são imediatamente reconhecidas como »

Ao preparar sua refeição, você também abre espaço para a refletir sobre as suas escolhas, dentro e fora da cozinha

Todos nós sabemos cozinhar. É isso que se aprende ao transformar a relação com a comida. Quanto mais presentes, mais entendemos que um prato simples agrada ao paladar e conforta a alma

nutrientes pelo corpo. São verduras, frutas, legumes *in natura* e tudo aquilo que não passou por processamento. São alimentos cultivados de uma forma natural, orgânica, biodinâmica..." É simples: quanto mais comida de verdade consumimos, mais nosso corpo se sente bem, nutrido e saudável. Todo esse processo faz com que ele continue pedindo pelos alimentos que conversaram conosco de uma forma positiva, recorrendo cada vez menos aos industrializados e aos chamados ultraprocessados (aqueles cheios de conservantes e aromatizantes).

Para Patrizia Collard e Helen Stephenson, autoras do livro *Mindfulness - A Dieta* (Best Seller), ao trazer o mindfulness ou o estado de atenção plena para a nossa rotina alimentar, aprendemos a parar, sintonizar e nos ouvir. A dupla batizou isso de *mindful eating*, ou estar totalmente presente durante uma refeição. "Quando não temos consciência de nossa fome 'real', tendemos a comer mais, quando o necessário seria comer menos. Quando usamos a atenção consciente, adquirimos compreensão, e nesse processo ficamos mais tolerantes e mais gentis conosco", aponta um trecho da obra. E, segundo as autoras, é assim que passamos a comer melhor: naturalmente percebendo nossas necessidades, limites e saciedades. Outra etapa do *mindful eating* é se informar sobre a origem de tudo que levamos para a nossa cozinha, de onde a comida vem e para quem vai. É preciso entender que aquele alimento que estamos prestes a saborear é uma concentração de fluxos de mudanças, energias e possibilidades que nos unem a outras pessoas. As cebolas que usei no meu cozido não são apenas cebolas. São a terra, o sol, a chuva e todos aqueles que participaram de seu processo de semente a alimento.

De acordo com essa visão, é quando paramos para nos observar que criamos uma amizade conosco. E a amizade liberta e abre o coração para novas possibilidades e escolhas. "Todos nós sabemos cozinhar", diz o personagem carismático do filme Ratatouille. Foi isso o que aprendi ao transformar minha relação com a comida e me entregar a ela. Quanto mais presente eu estava, mais capaz era de entender que comida simples, além de agradar ao paladar, pode confortar a alma. Enfim, o jantar estava servido: como antepasto, abertura da mente e consciência; prato principal, um cozido de percepção e confiança; e, para fechar com chave de ouro, meus sentimentos mais íntimos em cima da mesa, prestes a serem compartilhados por todos que estavam ali. ■

CAMILLA CRISTINI *acredita que toda escolha consciente é um ato de liberdade e por isso decidiu escrever e cozinhar.*

Ao final, o que se compartilha é mais do que um prato cheio, é um pouco de você e todos os sentimentos envolvidos nisso

Ter uma rotina verde é mais do que reciclar o lixo ou carregar uma sacola de pano dentro da bolsa para não usar a versão plástica. É unir forças para zelar pela pracinha do bairro, regar as plantas da calçada, cuidar, enfim, da cidade e de quem ali mora

Muito além da ecobag

Optar por uma rotina sustentável é mais do que levar uma sacola de pano na bolsa. É perceber que você pode modificar (para melhor) a sua rua, a sua vida e a de muitas outras pessoas

TEXTO *Aline Cruz* DESIGN *Dandara Hahn*

"A SENHORA QUER que eu faça como?" O rapaz do açougue do supermercado me olhava espantado. "Não, vou ter que falar com o gerente primeiro", ele insistiu, segurando o vasilhame que eu havia levado para colocar as carnes. Ele não foi o primeiro a observar estupefato a minha tentativa de fazer compras levando menos materiais plásticos para casa: um mercado de orgânicos em Salvador, onde moro, já havia negado meu pedido para comprar os grãos que estavam a granel usando meus potes. O estranhamento das pessoas é bem constrangedor para uma marinheira de primeira viagem no campo da sustentabilidade como eu. E pior: minhas referências nesse tema vinham de fora – e eram diferentes da realidade da minha cidade. Em lugares como São Paulo, Curitiba, Porto Alegre e, mais distante, em Nova York, assisto a evolução de aplicativos que indicam onde comprar orgânicos e também observo uma boa variedade de lugares para adquirir produtos que nos permitem fabricar em casa os próprios cosméticos e materiais de limpeza e higiene pessoal. Em Salvador (BA) estamos começando, o que não é ruim, mas torna tudo um pouco mais complicado.

Dentro do universo de possibilidades de uma vida mais conectada com meus valores ecológicos, conheci o conceito de produção zero de lixo com a americana Lauren Singer, autora do site Trash is for Tossers e criadora da marca de produtos de limpeza orgânicos e veganos The Simply Co. A moça recém-formada em estudos do meio ambiente se incomodava com a quantidade de lixo que produzia todos os dias e de plástico que acumulava em casa, e decidiu tentar viver numa produção de lixo próxima de zero, o chamado *zero waste lifestyle*. Há três anos, tudo o que Lauren produz de lixo encontra-se num pote médio de vidro, e se constitui de etiquetas de roupas, alguns adesivos de preços e papéis impossíveis de serem reciclados. Todo o resto vai para a compostagem ou reciclagem. Lauren foi também a inspiração para uma brasileira, a designer de Florianópolis (SC) Cristal Muniz. Autora do blog Um Ano sem Lixo, Cristal explica que começou com o projeto depois de ler, durante um domingo inteiro, o blog da Lauren. "Fui ficando superencantada, porque parecia ser muito fácil, era óbvio em alguns aspectos. Foi no momento certo que encontrei »

» o blog, porque eu já estava incomodada e não sabia o que fazer, nem de que forma poderia reduzir minha produção de lixo", conta Cristal.

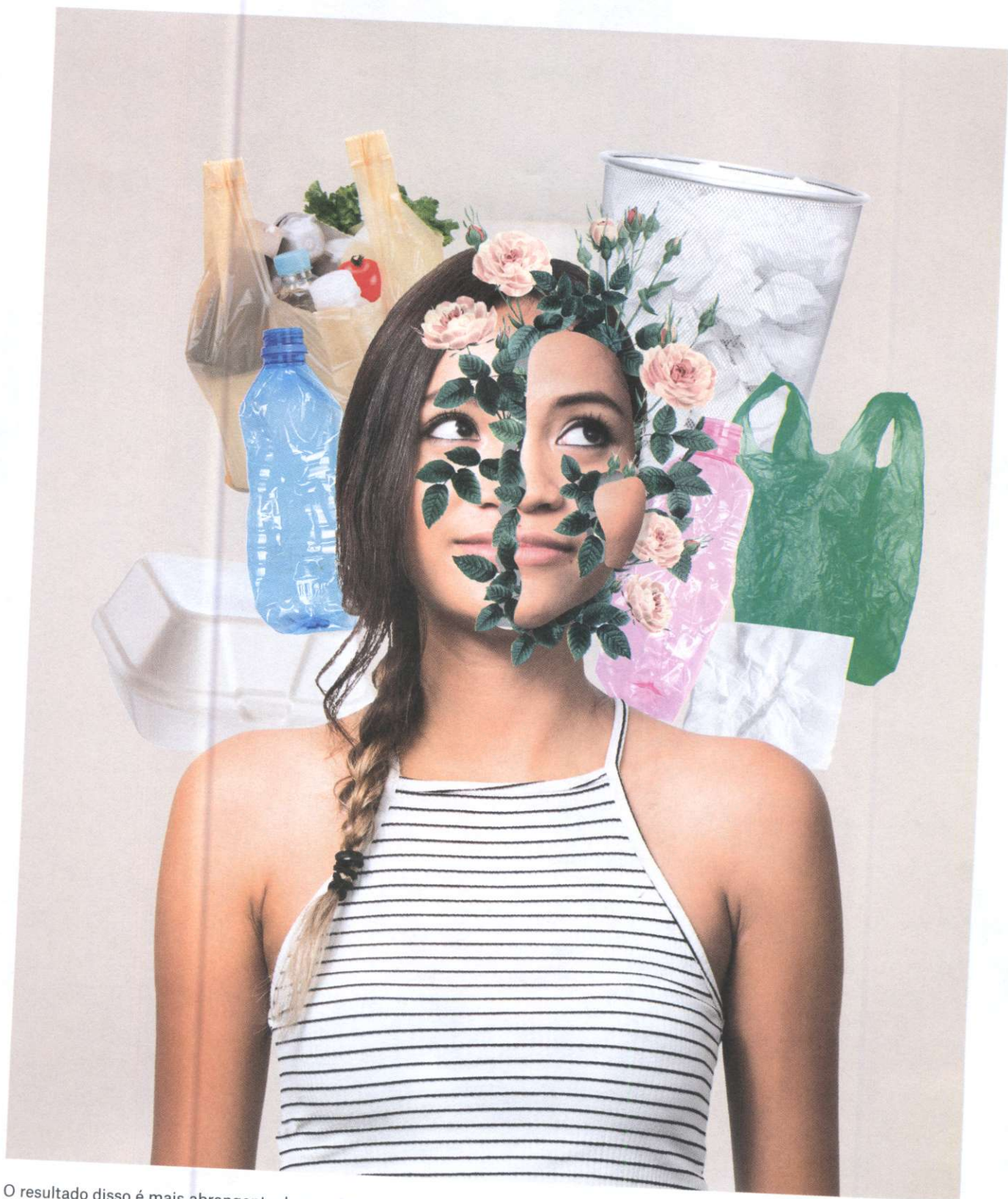
A designer também explica que a rotina não teve muitas transformações: as mudanças ocorreram principalmente com os objetos utilizados para algumas das coisas do cotidiano. "O que mudou foi que eu passei a ficar muito mais atenta a tudo. Se vou sair de casa, sempre confiro se tenho um guardanapo, meu copo e meus talheres na bolsa. Quando eu sei que há possibilidade de comprar algo na rua, levo uma sacola", explica a designer, que também passou a fazer compostagem, reduziu a quantidade de compras de alimentos, usa bucha vegetal para lavar a louça e passou a produzir seus cosméticos e produtos de limpeza. Para mim, a organização é o mais difícil: ainda estou na fase de esquecer de levar guardanapo de pano para os lugares ou de carregar a ecobag para o mercado do bairro quando preciso comprar alguma coisa. Mas isso também pode ser um hábito cultivado. Fazer os próprios produtos também tem sido um desafio, em especial por falta de tempo (e, claro, de organização).

Apesar de o "ano sem lixo" ter sido 2015, Cristal não tem intenção de voltar a produzir lixo como antes. Hoje dá workshops e palestras e criou um grupo no Facebook com o mesmo nome de seu blog para discutir questões sobre hábitos mais verdes e modos para tornar mais fáceis as pequenas ações sustentáveis do dia a dia. Faço parte do grupo, e perguntei aos mais de 200 participantes quais eram as principais práticas que realizavam diariamente. Boa parte das mulheres que responderam meu questionamento disse que está usando, por exemplo, coletor menstrual e absorvente de pano, para reduzir o consumo do acessório descartável. Outra ação comum entre os participantes é a substituição das sacolas plásticas por caixas de papelão e sacolas de pano, e ainda a utilização de garrafas de aço inox ou canecas e copos retráteis, para diminuir o uso de garrafas e copos descartáveis. "Tenho minhocário, planto ervas em casa e troquei a areia dos gatinhos por uma de madeira biodegradável", afirmou a administradora e designer Helen Pinho, integrante do grupo.

Duas características em comum entre essas pessoas são o aumento da busca pela origem do produto que consomem (se a produção é local, se tem origem animal ou mão de obra em condição análoga à escravidão) e uma maior atenção com os detalhes - se os produtos são biodegradáveis, com embalagens recicláveis, se contêm componentes que possam prejudicar o meio ambiente (como as micropartículas plásticas nos esfoliantes, por exemplo), entre outras exigências. Quem acredita que ainda não consegue incorporar práticas mais drásticas, como a produção reduzida de lixo e compras com seus próprios vasilhames, começa pela reciclagem: "Levo todo lixo seco para a reciclagem, pois meu bairro não tem coleta seletiva. Além disso, só compro algo novo se realmente for necessário", comenta a auxiliar administrativa Fernanda Rebello, outra participante do grupo.

Como Fernanda, tem muita gente colocando o pé no freio no ato de comprar. Já existe um movimento para isso, o chamado *lowsumerism*, que se baseia na redução do consumo a partir de ações como compartilhar, fazer seus próprios produtos, consertar, trocar e reaproveitar. O termo vem das palavras *low* (baixo) e *consumerism* (consumismo), e é um estímulo à reeducação no cotidiano, a fim de diminuir o impacto de nossas ações no planeta. Essa busca tem influenciado até a moda, com o *slow fashion* (que é a redução no consumo das roupas), o debate constante sobre os modos como as peças são feitas e o combate ao uso da mão de obra análoga à escravidão. O *slow fashion* é uma antítese do *fast fashion*: um modelo de fabricação veloz, de roupas com material de baixa qualidade e preço menor, o que só é possível quando as pessoas que produzem aquilo são mal remuneradas.

Outro movimento que está cada vez mais comum, inclusive por aqui, é a economia compartilhada. São diversas as mudanças: utilizamos mais o *streaming* de músicas e filmes em vez de comprar mais CDs e DVDs, alugamos casas de pessoas quando viajamos e pegamos caronas solidárias. Compramos em brechós e trocamos livros e outros produtos, além de compartilhar o conhecimento e serviços. Muitas dessas ações contam com seus próprios aplicativos »

Para se adequar a essa realidade, mais atrelada aos valores e menos ao consumo, muita gente tem optado pelo compartilhamento de objetos ou de habilidades e tem se aberto para alternativas como as caronas solidárias

O resultado disso é mais abrangente do que diminuir a sua culpa em relação ao futuro do planeta. Ao ter uma rotina mais verde, você está também cultivando relações mais gentis com as pessoas ao seu redor e com a cidade onde mora

» para facilitar o processo, e basta dar uma olhada na internet para ver as iniciativas que têm como premissa esse tipo de partilha.

Cidades mais possíveis

As ações ditas sustentáveis podem, também, ultrapassar os muros do nosso quintal e permear a relação com a cidade e, dessa forma, influenciar a qualidade de vida. Basta observar quais as principais características dos lugares que admiramos: muitos deles têm ruas limpas e arborizadas; alguns até diminuíram o uso do carro e passaram a focar no trânsito de pessoas. E a predominância de árvores e de canteiros é uma característica essencial de cidades que se preocupam com o bem viver de seus cidadãos. Mas essas iniciativas não precisam partir apenas do poder público, de algo que vem de cima para baixo. Algo que está em voga é o pensamento de que podemos construir a cidade que queremos.

Em Salvador, por exemplo, a jornalista Débora Didonê criou o movimento Canteiros Coletivos, que busca inspirar grupos de pessoas de diversos bairros a fazer intervenções urbanas de jardinagem e arte no espaço público. São praças, canteiros e áreas abandonadas que recebem ações criativas e artísticas e também o plantio de mudas de várias espécies. O movimento nasceu em 2012, a partir de um grupo de discussões sobre o futuro de Salvador e a ocupação das ruas da cidade. "Comecei a refletir sobre isso. Eu já tinha vontade de ocupar espaços ociosos e mal cuidados da cidade, de fazer intervenções de jardinagem. As coisas foram se juntando, e consegui encontrar um grupo que tinha essa força e vontade de estar na rua", explica.

O grupo é constituído de voluntários e já realizou parcerias com diversas instituições para as ações nos espaços públicos. Também promove oficinas e já possui um berçário de mudas, que recebe doações a serem reproduzidas e plantadas nos lugares por onde o movimento passa. "A gente vem procurando tornar o Canteiros Coletivos um movimento autossustentável, sem a formalização burocrática de se transformar numa instituição", completa Débora. O Canteiros, como tantos outros projetos, tem dificuldade de arrecadar recursos, mas sua extensão já ultrapassou os grupos que vão até os terrenos que serão revitalizados. Comunidades dos arredores acabam por seguir o exemplo e cuidam, eles mesmos, desses locais. Em Amaralina, um dos bairros onde o movimento já esteve, Débora conta que, durante um encontro, um morador da comunidade, Álvaro Assunção, aproximou-se e perguntou o que precisava fazer para manter o canteiro. Ele, então, mobilizou as pessoas do bairro e montou sua própria equipe, que até hoje cuida do espaço. Antes de tudo isso acontecer, o local era alvo de entulhos.

Para a idealizadora do Canteiros, nós nos desconectamos da relação com o lugar onde vivemos: "Em geral, achamos que tudo o que está relacionado ao espaço público precisa de um funcionário ou do governo local para cuidar. A gente não se enxerga participando do processo de construção da cidade". Concordo. O nosso hábito é de não nos responsabilizarmos pela calçada na frente do prédio, nem pela água que vaza na rua, nem pelo jardim destruído na praça da frente e que deu lugar a um depósito de lixo dos moradores dos arredores. Aprendemos a pensar na sustentabilidade como algo que vale apenas da porta de casa para dentro.

Cuidar da cidade, fabricar os próprios produtos de limpeza, se dedicar à compostagem, reciclar... Tudo isso parece, às vezes, tarefa demais, principalmente quando já se tem muitas responsabilidades diárias. Mas, pelo menos para mim, a vida precisa ser um pouco mais do que eu faço ou como vivo dentro do meu apartamento ou no escritório. Sigo tentando aprender mais – e não esquecer de colocar minha ecobag e o guardanapo de pano dentro da bolsa. Pelo menos tenho uma primeira vitória: o rapaz que pesa a carne no açougue do supermercado já parou de me perguntar o que ele precisa fazer e de chamar o gerente para explicar que vou colocar as carnes nas vasilhas, em vez de usar pratos de isopor. Hoje ele simplesmente diz: "Ah, eu lembro de você, é a moça dos potes". ■

ALINE CRUZ *é jornalista e ilustradora, adora trabalhar perto de suas mudas de manjericão e está estreando nas páginas de* VIDA SIMPLES.

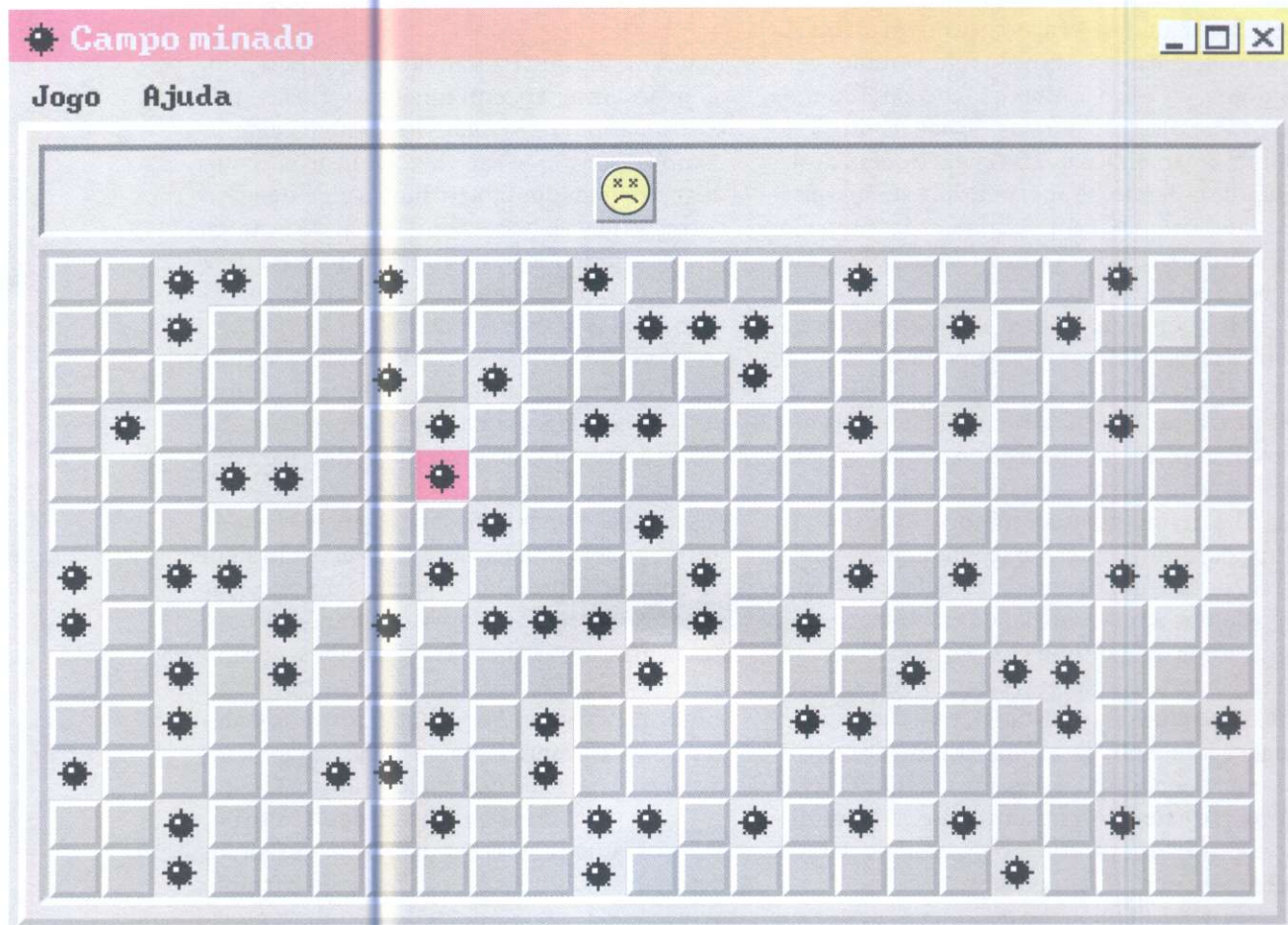
Tente de novo

Há momentos em que a vida nos coloca diante de uma bifurcação. Daí temos de decidir se damos um voto de confiança às pessoas e aos sonhos ou se apostamos nossas fichas em novas histórias

LÚCIA SE ABRIU para um novo amor após o divórcio. Vera entrou na faculdade assim que as filhas adultas agarraram seus diplomas. Mara voltou a dirigir depois de uma temporada longe do volante. Tatiana reatou uma antiga amizade graças a uma conversa regada a lágrimas e abraços. Os nomes dessas personagens são fictícios, mas suas histórias, reais. Você provavelmente conhece alguém que deu uma segunda chance a amigos, parceiros, hobbies e estudos. Talvez você mesmo já tenha feito isso. Mas, afinal, o que colhemos quando recomeçamos uma história do zero? "Ganhamos a possibilidade de resgatar um sonho significativo", afirma Lidia Aratangy, terapeuta de casais e família, autora da obra *O Anel Que Tu Me Deste* (Artemeios). Já a psicóloga Celina Figueiredo, especialista em psicologia do budismo, vê em cada nova investida um exercício libertador. "Quando damos uma segunda chance a alguém ou a uma situação, passamos a olhar o outro e a nós mesmos de forma diferente", diz ela.

Essa lógica, destaca Celina, compreende a essência do budismo. "Os seguidores de Buda buscam a liberdade interna, ou seja, não deixam que a mente se prenda a padrões condicionados", explica. Logo, mudar de ideia, redirecionar o ângulo de visão, desbravar horizontes inexplorados, enfim, começar a acreditar no potencial de regeneração da vida é uma forma de escrever nossa trajetória com um pouco mais de fluidez. "Temos de prestar atenção ao frescor de cada dia e aos ciclos de renovação da natureza. Dessa maneira, aprendemos que aquilo que hoje faz sentido amanhã pode não mais fazer, e vice-versa", diz Celina.

Questão de limite

Persistir, se reinventar, se refazer e sonhar são habilidades que dominamos. "Uma das nossas características mais marcantes é a capacidade de recusar o que parece não ter alternativa", afirma o filósofo e professor titular da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) Mario Sergio Cortella, autor de *Não Nascemos Prontos! Provocações Filosóficas* (Vozes), entre outras obras. Na busca por soluções, ele explica, o inconformismo ativa em nós o que podemos chamar de fome de jogo. Uma vez acomodadas na mesa de apostas, usamos nossas fichas por »

Insistir ou não? Antes de decidir é preciso arrumar a casa interna

Para mudar de atitude, é preciso, antes, compreender por que teimamos em ouvir sempre a mesma música. Sem esse reconhecimento, fica difícil trocar o disco

rodadas seguidas. A esperança nos mantém ali, soprando em nossos ouvidos que seremos vencedores. "Não há limites quando acreditamos na causa pela qual lutamos. Só não recorre à segunda, à terceira, à quarta chance quem desistiu", ele defende, se apoiando no exemplo clássico de Thomas Edson, criador da lâmpada. "Ele errou 1430 vezes antes de conceber sua invenção e não esmoreceu."

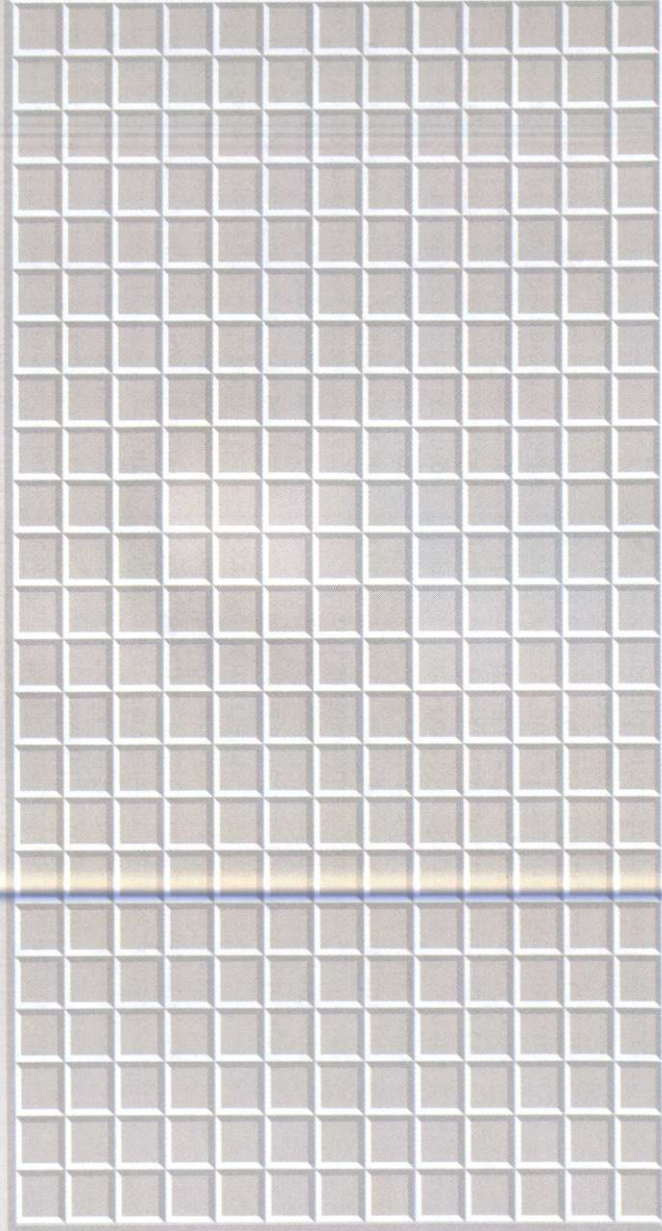
Mas, como qualquer jogador sensato, precisamos reconhecer também o momento exato de abandonar o páreo. "Claro que há a persistência tola, aquela que não traz resultados satisfatórios. Porém, enquanto você enxergar possibilidades, deve insistir", opina Cortella. A terapeuta Lidia Aratangy, ao contrário, prefere traduzir ao pé da letra a expressão segunda chance. "Para ser de fato uma segunda cartada, ela precisa apresentar uma condição nova, porque, se for igualzinha à da última vez, vai dar no mesmo lugar", alerta Aratangy. Isso quer dizer que, se você decidiu voltar a estudar, essa vontade deve vir acompanhada de uma disposição bem diferente daquela que o fez aposentar os livros lá atrás, por exemplo, por falta de ânimo ou de disposição. "Do contrário, a desistência vai novamente se repetir", ela avisa.

O mesmo raciocínio pode ser aplicado aos relacionamentos amorosos. Aceitar as súplicas do parceiro ou da parceira e reatar a relação é válido quando o outro elaborou, verdadeiramente, uma proposta inédita para a retomada daquilo que cultivavam juntos. Agora, se o outro *oferece apenas mais* do mesmo, vale a pena ficar com o pé atrás. "Se você tomou um mesmo analgésico três vezes e ele não fez efeito, não adianta tomar a quarta, melhor mudar de remédio", compara a terapeuta.

Ponto final

Repetir o mesmo padrão de comportamento, além de cansativo, enfraquece a forma de nos posicionarmos no mundo. Nessas horas, agimos como a mãe que só sabe fazer ameaças diante das estripulias dos filhos e nunca providencia a correção justa e necessária. "Quando ficamos presos a uma ideia, nos enrijecemos e nossa energia é rapidamente consumida por esse estado mental", esclarece Celina.

Eis o problema. Por medo da mudança, de seguir em um território desconhecido, muitas pessoas permanecem presas a uma história há muito desgastada ao invés de se abrir para novas possibilidades. E, nesse meio tempo, se recusam a ver os inúmeros sinais que a vida nos dá de que aquela situação está se arrastando além da conta. "É preciso coragem para encerrar uma história antiga. Por isso, é muito comum nos agarrarmos ao que já conhecemos, mesmo que não seja bom. Adaptamo-nos ao terreno e ali permanecemos. Afinal, sabemos onde ficam seus buracos e suas minas, e mais, sabemos entortar o pé para não pisar neles", ilustra Lidia.

Para fugir dessa posição de descrédito perante os outros e nós mesmos, temos de aprender a sustentar nossas posições com bastante firmeza. Mas, para mudar de atitude, é preciso, antes, compreender por que teimamos ou insistimos tanto em ouvir sempre a mesma música repetidamente. Sem esse reconhecimento, dizem os especialistas, fica difícil trocar o disco e se abrir para o novo, para novas melodias e tons. "Muitos sentem medo de se desapegar não só de pessoas e de situações mas do hábito de agir sempre da mesma maneira", observa Celina. Segundo ela, esse ciclo vicioso só é interrompido quando olhamos para dentro de nós »

Depois de ter tudo arrumado, é hora de ir em busca daquilo que se deseja

Não adianta distribuir votos de confiança sem reconhecer a veracidade de nossas intenções. Do contrário, corre-se o risco de vestir a carapuça do bom samaritano

e conseguimos responder a três perguntas cruciais: O que eu posso hoje? O que eu quero hoje? Do que eu preciso hoje?

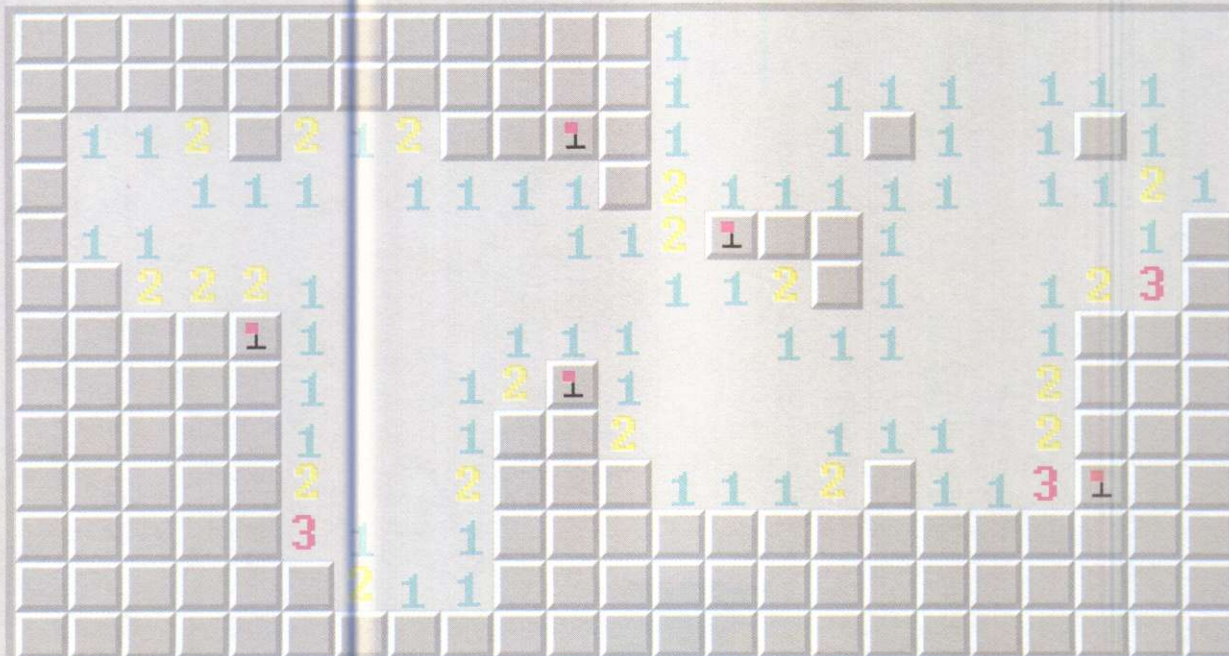
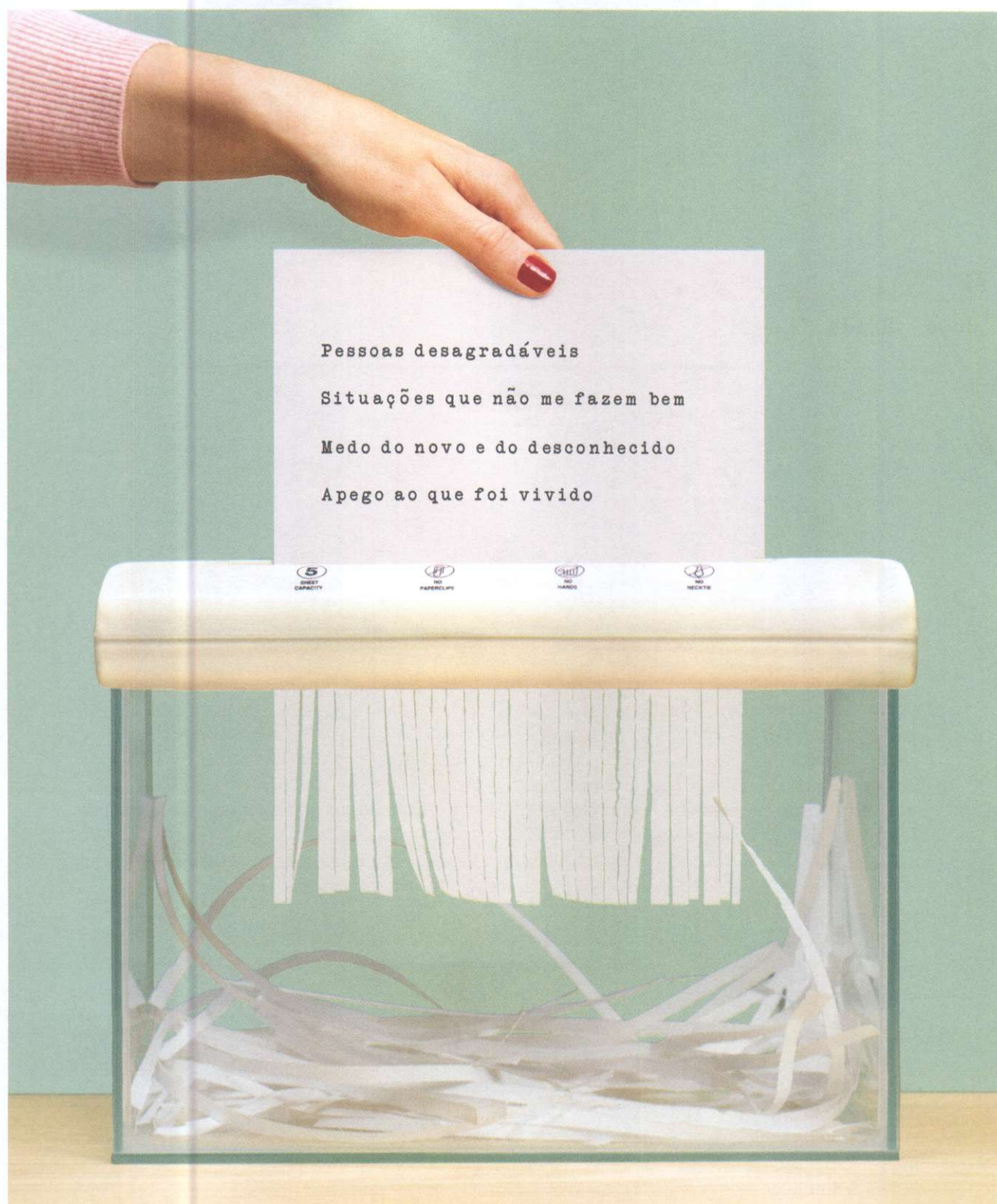
De tempos em tempos, aconselha Lidia, também é saudável vasculharmos "os baús de nossas renúncias", aquele cantinho escondido onde depositamos os sonhos alimentados mas não realizados. "Vivemos de acordo com uma escala de prioridades móvel, já que as circunstâncias e as pessoas mudam. A chegada de um filho, por exemplo, transforma muita coisa", exemplifica. Cientes disso, devemos reorganizar nossa casa interior sempre que ela estiver entulhada de desejos - vivos e mortos. Como? Identificando os projetos que ainda pulsam dentro de nós e, por isso, merecem uma segunda chance e descartando os que perderam a razão de ser. "Quando nos dispomos a fazer essa seleção, ganhamos a coragem de desligar os aparelhos que mantêm vivo um sonho há muito moribundo, mas que a gente se recusa a deixar morrer por medo ou apego e que, muitas vezes, está canalizando parte de nossa atenção", afirma Lidia. Em troca, ela garante, liberamos toneladas de energia que podem, agora, ser canalizadas para esferas mais significativas da nossa vida.

Justo ou bonzinho?

Quando estamos face a face com nossos pares, atuando no jogo das relações, temos de fazer um outro tipo de avaliação. Dessa vez, diante do espelho. Não adianta sairmos por aí distribuindo votos de confiança sem antes reconhecermos, de fato, a veracidade de nossas intenções. Do contrário, corremos o risco de vestir a carapuça do bom samaritano. "Aceitar tudo o tempo todo, ou seja, ser altruísta ao extremo, indica fragilidade e insegurança. O atrito faz parte da vida social e das relações. E quem não se deixa marcar por ele é porque está tendo envolvimentos superficiais", diagnostica Cortella.

Essa postura também é perigosamente sedutora, aponta Lidia Aratangy, pois a pessoa tende a se sentir superior em relação às outras que estão ao redor. "O bonzinho assume o papel daquele que sempre compreende, que perdoa com facilidade." Mas será que esse perfil existe de verdade? "Essa relação é desigual, pois quem sempre estende a mão atua como vítima e coloca o outro eternamente na posição de algoz. Quando temos esse tipo de atitude, não estamos olhando para nossas próprias limitações", complementa Celina.

Em matéria de reconciliação, se o discurso persegue os louros da vaidade, então, automaticamente, se desvia do propósito original - a reconstrução de um vínculo. "O verdadeiro perdão é humilde", enfatiza Lidia. Ou seja, quem perdoa com o coração não precisa de plateia. Aliás, vale frisar, perdoar é uma missão incrivelmente difícil para boa parte de nós. Como, então, relevar uma ofensa, dissolver uma mágoa que tanta dor causou no passado? "O único caminho é conseguir reconhecer que, se você estivesse naquela situação, provavelmente teria feito o mesmo que a pessoa, pois somos humanos e compartilhamos as mesmas fragilidades e inseguranças", propõe Lidia.

Para a psicóloga Celina, a trilha do perdão tem um nome profundo e transformador: compaixão. "Quando julgo o outro, o coloco dentro de uma caixa de qualificações. Ao passo que, quando o perdoo, me liberto dos estereótipos e passo a me relacionar com a humanidade que reside na pessoa. Com isso, reconheço também a minha própria humanidade." ■

Depois que reconhecemos nossas motivações, novos caminhos se abrem

Libertar-se de momentos que já findaram e desapegar do que foi vivivo. Assim, a gente começa a se mover rumo à mudança

Como superar o fim

A vida é cheia de despedidas. De um amor que acaba, da casa antiga, do emprego que perde a graça. Lidar com cada adeus nos traz coragem para criar caminhos e seguir só com o que importa

O IMENSO BAÚ da mitologia guarda a história de Orfeu, exímio cantor e tocador de lira, dilacerado pela morte de sua amada, Eurídice. Inconformado, ele desce ao mundo dos mortos a fim de resgatá-la da posse de Hades, deus dos estratos inferiores. Seu canto era tão belo e comovente que obteve permissão para trazer Eurídice de volta, desde que respeitasse uma cláusula: ele não poderia olhar para a esposa, que caminharia às suas costas, até alcançarem à superfície. À beira da luz, entretanto, Orfeu torce o pescoço e, em segundos, perde sua companheira. Permaneceu inconsolável até o fim de seus dias.

Dramática, como é de se esperar das narrativas gregas – espelhos das sagas humanas –, essa lenda retrata a nossa dificuldade de dizer adeus. E não só no que se refere àqueles que amamos e que vão embora para sempre. É que não somos bons para lidar com a problemática da finitude. Assim, temos dificuldades, guardadas as devidas proporções, em lidar com o término de um relacionamento ou de uma boa fase de vida, à mudança profissional ou de endereço. São sucessivos finais vividos, muitos alheios à nossa vontade, e todos inerentes à nossa existência. Não dá para escapar da transitoriedade, embora, ao contrário de Orfeu, não seja preciso arrastar vida afora os espinhos do pesar.

O consultor educacional José Ricardo Crocco não chegou a visitar o inferno de Hades, mas teve um fim de ciclo bem espinhoso. Depois de atuar por dez anos na área de design gráfico, Crocco passou por uma crise que atingiu não só a carreira mas a saúde, a família e o casamento. Por dois anos, se viu completamente perdido e confuso em relação a qual caminho seguir. "Estava sem rumo, mas a intuição me dizia para prosseguir assim mesmo", conta. Não foi fácil se desapegar de suas certezas, cenários e afazeres conhecidos e enxergar que aquele período havia terminado. No entanto, via dentro de si uma fagulha tenaz o bastante para animar sua crença em dias melhores. "Percebi que só o dinheiro não justificava tanto desgaste físico e emocional. Senti necessidade de buscar mais sentido na forma como empregava meu tempo e »

É preciso viver todas as etapas que uma perda implica. O sentimento de perda, a ansiedade rumo ao novo e até a nostalgia

» interagia com o mundo", diz. Depois de muito tatear, se questionar, meditar e ainda suportar a pressão de amigos e familiares, Crocco, enfim, encontrou o que procurava. "Percebi que trabalhar com educação me fazia pleno. Então, com base na minha vivência prévia com meditação e outras correntes terapêuticas, criei um projeto de autoconhecimento voltado para alunos do ensino médio", conta, radiante. A iniciativa, segundo ele, mais ampla e profunda do que a tradicional orientação vocacional, se chama Guia Projeto de Vida (GPV), que ele aplica em colégios da capital paulista.

Quase sempre, como no caso de Crocco, o que vem depois de um conflito é, de fato, a resolução dele. Mas encerrar um ciclo sem olhar para trás nunca é um gesto banal ou indolor. Faz parte mesmo. Segundo Viviane Mosé, filósofa e psicanalista capixaba, é tão penoso assistir ao escoar de coisas, pessoas e situações porque, em nosso íntimo, nunca lamentamos uma perda isolada. "Todos nós nos guiamos por uma marca que é a certeza da morte. Logo, sofremos não só pela falta vivida naquele momento específico mas pela perda em si que caracteriza a vida", afirma. Segundo ela, o fim imposto pelo presente remete ao caráter provisório de tudo e de todos, inclusive de nós mesmos, seres de passagem. Na visão da psicanalista Lidia Aratangy, de São Paulo, a dureza desse processo está em aceitar que uma parte nossa morre junto com o que se vai, gerando nostalgia. Mesmo mudanças para melhor nos provocam esse sentimento, ela sublinha. "Quem sai do imóvel alugado e ruma para a casa própria não está livre de sentir nostalgia. Afinal, o que foi vivido numa residência parece que impregna as paredes e os espaços. São pedaços nossos que vão ficando pelo caminho", diz. Seria caso de preocupação se o apreço excessivo pelo passado se convertesse em paralisia. "Esse quadro sinaliza muito mais um medo do novo e do desconhecido do que um apego ao que foi vivido", pondera Lidia.

Todos nós nos guiamos por uma marca que é a certeza da morte. Logo, sofremos não só pela falta vivida naquele momento específico mas pela perda em si que caracteriza a vida

Ora, se a existência se alimenta de finais e recomeços e a natureza está aí para ilustrar com perfeição essa dinâmica, há como se preparar para os desfechos que nos aguardam? "A cada chamado da vida, o coração deve estar pronto para a despedida e para um novo começo", disse o escritor e poeta alemão Hermann Hesse (1877-1962). Sua colega de ofício, a americana Elizabeth Bishop (1911-1979) também endossava a afirmativa. Como expressou nos versos de *A Arte de Perder*, não há mistério algum nessa contabilidade. Ainda mais se nos acostumássemos a perder "um pouquinho a cada dia": chaves, a hora, a conexão do voo, uma casa, um amor. A aceitação de cada minúscula perda cotidiana, pregava a artista, nos prepararia para a despedida maior. "Mesmo perder você (a voz, o riso etéreo que eu amo) não muda nada. Pois é evidente que a arte de perder não chega a ser mistério por muito que pareça muito sério", escreveu em referência à morte de sua companheira Lota de Macedo Soares (1910-1967), arquiteta autodidata que planejou o Parque do Flamengo, no Rio de Janeiro.

Uma lenta digestão do fim

Ocorre que, fora do papel, nunca estamos totalmente prontos para encerrar uma etapa e inaugurar outra, diz Lidia. "O processo não é necessariamente racional, nem inteiramente consciente. Isto é, não se 'chega a uma conclusão', como no final de um raciocínio lógico", esclarece. No entanto, a retomada é perfeitamente possível, apesar de abarcar tantos pesares. "Quando esse processo é vivido com todas as emoções que a ruptura provoca (sentimentos de perda, ansiedade quanto ao novo, nostalgia de boas lembranças etc.), o ciclo se encerra automaticamente e a gente pode tocar a vida", assegura. E, quanto mais funda for a entrega à travessia, ou seja, quanto maior a abertura para chorar, purgar e depurar sentimentos e lembranças, maiores são as chances de chegar à outra margem »

Dentro de nós há a resiliência e a vontade de se renovar a partir da perda. Então, ressurgimos diferentes e também mais fortes

» verdadeiramente disponível para o que vier. "Só conseguimos seguir adiante se esses episódios e situações forem vividos até que essas emoções se gastem. Então podemos rememorá-los sem sofrer tudo de novo", explica.

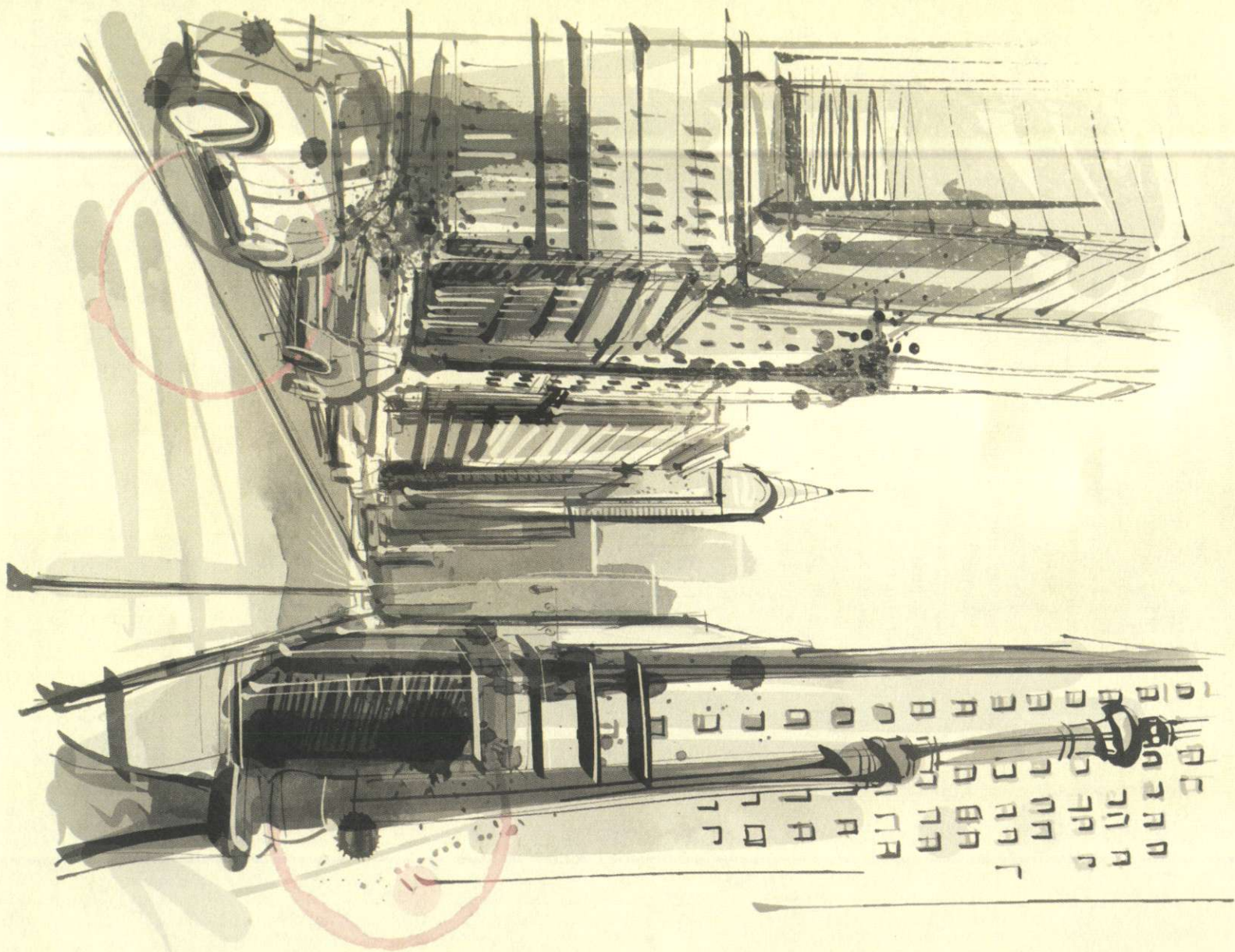
Viviane não só endossa essa percepção como ilumina a faceta fértil do sofrimento. "Se você impede, por meio de medicação psiquiátrica, ou disfarça, pela superproteção, as dores que uma pessoa sofre na vida, está produzindo um ser incapaz, impotente, porque é da vontade de superar a perda que vem a potência de cada um", afirma. Mas, caso uma pessoa se sinta vencida por essa avalanche, o melhor a fazer é buscar o apoio de um analista ou terapeuta. "Na terapia, devolvemos as emoções do passado ao seu lugar verdadeiro, em vez de ficar tropeçando nos restos de antigas emoções rejeitadas",

> Se você impede com medicação ou superprotege as dores que uma pessoa sofre na vida, está produzindo um ser incapaz, porque é da vontade de superar a perda que vem a potência de cada um

pontua Lidia. Por outro lado, pode ser que a resiliência, comum a todos os indivíduos, se encarregue de refazer e ressignificar histórias. "Há na maioria de nós a resiliência natural que se alimenta da resolução 'vou me tornar uma pessoa melhor a partir dessa perda'", garante Viviane.

Lanna Collares, artista visual e escritora, fez da expressão criativa seu caminho de superação. Abalada pelo término de um relacionamento, ouviu da mãe que aquela ferida levaria pelo menos seis meses para cicatrizar. Pensou: como aproveitar da melhor forma esse tempo e, sobretudo, essa experiência? Ora, fazendo arte. Assim nasceu o tumblr "180cartazesprasairdafossa", canal onde publicou cartazes acompanhados de vídeo ou de música escolhidos por serem gatilhos de sentimentos bons. "Precisava engrandecer essa dor, fazer com que ela deixasse de ser introspectiva e passasse a ser do mundo", lembra. Apesar de ter cumprido seu "cronograma", Lanna diz não acreditar em regeneração completa. "Ninguém se refaz por inteiro, sempre fica uma dor, uma música que é melhor não ouvir, um bar onde é melhor não entrar. Refazer-se envolve muito mais que esquecer alguém, envolve muito mais que 180 dias", diz. "Encontrei um novo amor, mas ele não é uma superação de outro. Amores serão sempre amáveis, completamente diferentes", acredita. Os cartazes viraram camisetas, trouxeram amizades e novos projetos. Nada mal para algo que começou com tantas lágrimas.

Igualmente disposto a transformar o padecimento numa experiência plena de significado e transcendência, o escritor, editor e jornalista americano Will Schwalbe bolou um "método" formidável para acompanhar a travessia de sua mãe, vítima de câncer. Na obra *O Clube do Livro do Fim da Vida* (Objetiva), ele conta como ambos aproveitaram as sessões semanais de quimioterapia, ao longo dos dois derradeiros anos, para não só conviver como trocar impressões sobre livros e, especialmente, sobre a vida que escorria às margens da ficção. A proposta soou bem, já que Mary Anne fora voluntária em países em guerra e, contra todas as probabilidades, se engajou na campanha de montar bibliotecas itinerantes nesses locais. Era amante da literatura. E, graças tanto ao interesse quanto à fibra espiritual mútuos, ambos souberam tecer momentos preciosos na cafeteria do hospital, na sala de quimioterapia e nos corredores, sempre frios e deprimentes. Contudo, em vez de a tristeza solitariamente tomar conta desses espaços, outra possibilidade foi preenchendo o que poderia ser somente vazio e angústia. "Os romances nos proporcionaram um meio de discutir algumas das coisas que ela ou eu estávamos enfrentando", escreve Schwalbe. Fé, família, esperança, confiança, intimidade, coragem, gratidão. Muitos foram os temas e os sentimentos aflorados por esse clube da leitura composto de apenas dois ilustres membros. Para a mãe e para o filho, o único jeito possível de colocar em perspectiva a relação e de se reconfortarem diante da despedida-mor, *ainda por cima*, inspirando outras pessoas a celebrar a vida, muito mais do que digerir a morte. ■

ILUSTRAÇÕES CHRISTOPH KADUR/ISTOCK

Um drink em Nova York

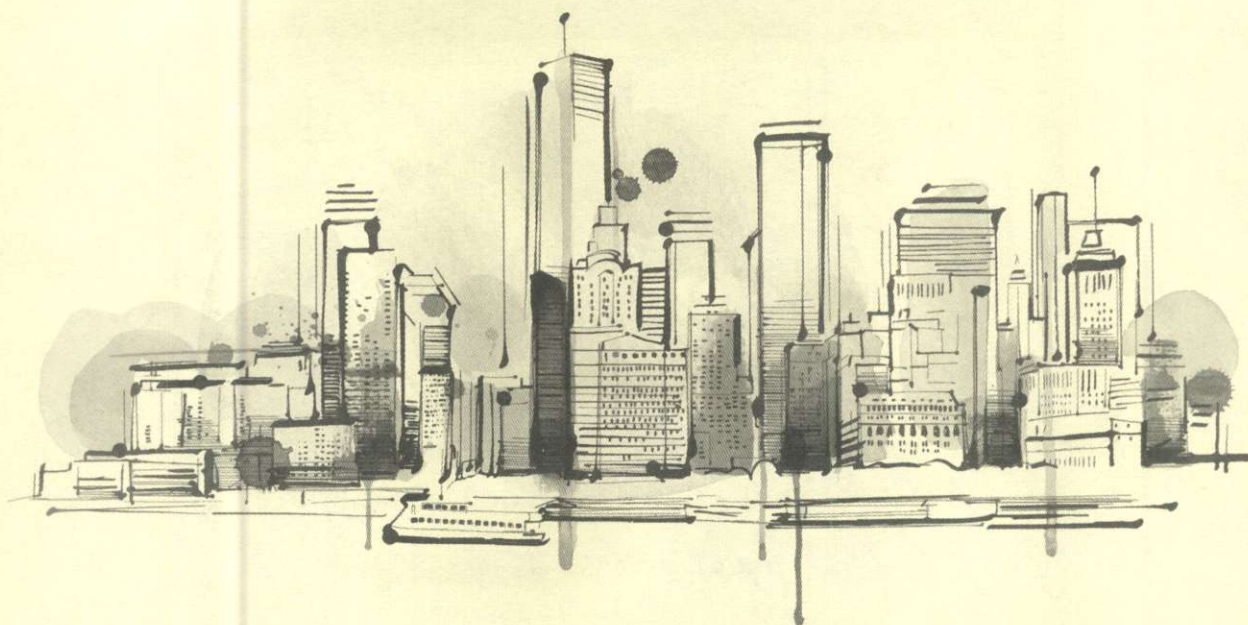
Há um momento em que tudo muda. Entretanto, esse momento é apenas aquele em que a mudança é percebida. Ela já existia, você é que não se deu conta antes

TEXTO *Eugenio Mussak*

NOVA YORK, definitivamente, figura entre meus lugares preferidos. Não tem a elegância arquitetônica de Paris, nem o *sex appeal* de San Francisco, muito menos a beleza natural do Rio de Janeiro. Suas calçadas são sempre lotadas de gente que anda rápido ignorando os demais e o lixo que aguarda ser recolhido. Não é uma cidade que se notabiliza pela limpeza, há paredes pichadas, os carros buzinam, as sirenes são estridentes, os garçons e vendedores não são necessariamente simpáticos e você pode ser roubado pelo motorista do táxi, que é um sujeito que está nesse trabalho só até ser chamado para o elenco do próximo sucesso da Broadway. Mas é Nova York, e pronto. A cidade que tem uma energia que não pode ser encontrada em nenhum outro lugar do mundo.

Além disso, tem as pessoas. Ali moram alguns dos tipos mais interessantes com quem já tive a oportunidade de interagir, às vezes de maneira fortuita, quase um esbarrão. Um desses casos foi um jovem magro de cabelos encaracolados. Amigo de amigos, Malcolm me foi apresentado como sendo colunista da revista *The New Yorker*. Era um final de tarde agradável de uma sexta-feira do mês de maio, e a primavera no Hemisfério Norte deixa as pessoas mais alegres e falantes. Uma excitação toma conta dos ambientes quando o final de semana se aproxima, e com ele os shows nos incontáveis teatros da Broadway e, melhor, da Off-Broadway, que são aquelas casas originalmente consideradas "periféricas", por estarem fora do perímetro compreendido entre as ruas 40 e 54, e entre a sexta e a oitava avenidas – chamado Broadway Box, o que inclui a Times Square e boa parte da própria "enviesada" Broadway Avenue.

Atualmente a denominação Off-Broadway tem menos a ver com a localização do teatro e mais com seu tamanho e com o custo de suas produções e dos ingressos. E foi justamente em um bar próximo ao Laura Pels Theatre, na West 44th Street, enquanto aguardava a sessão das 19h30 – ou 7:30 PM, como os americanos preferem –, que acabei tomando um coquetel feito com uísque, vermute doce e gotas de angostura, inventado na ilha, e por isso mesmo apelidado de manhattan, com o jornalista de cabelos encaracolados e com meus amigos.

Ele estava em evidência por um artigo que havia publicado recentemente. A *The New Yorker* é uma revista semanal fundada em 1925 que se transformou em um patrimônio cultural de Nova York. Dedicada, originalmente, a temas ligados a cultura e arte, com foco na cidade, transformou-se em um veículo abrangente de crítica, com penetração que superou os limites da cidade, do país e do próprio continente. Seus colunistas gozam de prestígio, e alguns deles se tornaram mundialmente famosos, por seus artigos, livros ou intervenções artísticas, »

» como Truman Capote, Hannah Arendt, Elizabeth Bishop e Woody Allen. Malcolm Gladwell ainda não estava nessa lista, mas pediria licença para entrar nela após a publicação de seus livros, alguns anos depois daquele encontro. O primeiro deles teria o mesmo nome do tal artigo - *The Tipping Point*, que no Brasil foi publicado em 2009 com o título *O Ponto da Virada*.

O artigo, veiculado em 1996, era sobre a queda das taxas de violência nos bairros pobres de Nova York, que tinha um novo comissário de polícia chamado William J. Bratton, a quem se atribuía a mudança tão bem-vinda em uma cidade considerada violenta. Até aí, nada de novo. Um texto a mais sobre o tema. Só que o jovem colunista lançava um novo olhar sobre o fenômeno: *a ciência social* das epidemias.

Segundo suas observações, alguns fenômenos parecem mudanças repentinas, instantâneas, mas na verdade são resultado de um processo lento, que começou muito antes, e que foi se avolumando até ser, finalmente, percebido. A esse momento da percepção, quando a relevância do fato atinge uma proporção que o transforma em uma mudança real, o jovem colunista chamou de *tipping point*, o "ponto da virada". Conversamos sobre isso.

— Então, em sua opinião, não há mudanças instantâneas, tudo o que acontece de novo tem um longo período de incubação, como os vírus? - perguntei, curioso.

— Bem, não vou dizer que não haja mudanças repentinas, teria que pesquisar mais para responder. O que eu disse é que, em sua maioria, as mudanças só parecem ser súbitas, mas já estavam acontecendo bem antes de se tornarem evidentes. É claro que estou me referindo a mudanças comportamentais, fenômenos sociais. Isso é o que me interessa nesse momento.

— Você tem um exemplo disso?

— Veja o caso dos sapatos Hush Puppies. Tiveram um "ponto da virada" no início de 1995, quando saltaram de menos de 30 mil pares para mais de 400 mil vendidos. A empresa estava quase fechando e deu uma virada espetacular.

Ele não tinha como ter percebido, mas eu mesmo estava usando um par de sapatos Hush Puppies, extremamente confortáveis, de camurça com solado de borracha leve. Ainda havia um furor sobre esses sapatos meio cafonas que de repente viraram cult. Quem viajava para os Estados Unidos naquela época quase sempre recebia uma encomenda de um amigo próximo: "Traz um Hush Puppies para mim?"

— Então não foi um acontecimento súbito? Afinal aconteceu de repente, com data marcada. O que eles fizeram, uma campanha de publicidade agressiva?

— Esse é o ponto, meu caro. Não houve campanha publicitária, nem lançamento de um novo modelo, nada disso. O que aconteceu foi um

Alguns fenômenos parecem mudanças repentinas, instantâneas, mas na verdade são resultado de um processo lento que começou muito antes, e que foi se avolumando até ser, finalmente, percebido

fenômeno viral que não se sabe exatamente quando começou. O fato é que alguns jovens descolados começaram a usá-los em festas, o que estimulou outros a procurarem a marca, e de repente estava todo mundo usando. O hábito se alastrou como uma epidemia, sem que ninguém tivesse feito um ato proposital. As mudanças comportamentais começam assim, quietas, até que explodem em algum canto. E, quer saber, da mesma maneira como virou moda, de repente vai deixar de ser.

O momento da virada

Ponto da virada. Essa é a questão. Mudanças quase sempre são assim, começam devagar, vão se espalhando e, de repente, se tornam evidentes, muitas vezes irreversíveis. Mesmo quando alguém diz: "A partir de segunda-feira vou mudar tudo, largar o cigarro, começar uma atividade física, cuidar mais da alimentação", e realmente o faz (o que é raro), na verdade já estava incubando, cultivando essa ideia em seu interior, convencendo-se da necessidade e preparando-se para agir com relativa antecedência. Às vezes, anos.

Mudanças instantâneas são relativamente raras. Todos falamos que o mundo modificou-se radicalmente naquela manhã do dia 11 de setembro de 2001. Verdade. Só que o que a maioria das pessoas não se dá conta é que o infame atentado aos símbolos americanos, principalmente o World Trade Center, começou a ser gestado e preparado com cerca de dez anos de antecedência. E é justamente aí que se concentra a maior crítica ao governo americano e a seu aparato de segurança, que não se deu conta de que o ovo da serpente estava sendo incubado.

Onde devemos, afinal, concentrar nossa atenção? Ao dia em que a mudança de fato ocorre ou à preparação dela, que começa bem antes? Quando será mais fácil corrigir nossos prováveis erros: na ação ou ainda no planejamento?

As relações de causalidade existem e são inexoráveis. Causalidade é uma relação entre dois eventos separados por um intervalo de tempo, que pode ser medido por segundos ou por séculos: evento A e evento B. E é evidente que o B ocorreu em função do A. A percepção das relações de causalidade pode explicar muita coisa na vida das pessoas, das empresas, da política, da história das nações. Nosso presente é uma consequência do que ocorreu no nosso passado, incluindo aí nossa responsabilidade pessoal.

Quem assistiu ao primeiro episódio do filme *A Era do Gelo* com certeza lembra do simpático esquilo, que é uma figura paralela à trama principal. Ele não participa da história central, tem seus próprios interesses (acumular avelãs) e nunca interage com os demais personagens. Entretanto, já na primeira cena, ele dá um espetacular exemplo de como a ação de um único indivíduo pode repercutir na vida de »

Ponto da virada. Essa é a questão. Mudanças quase sempre são assim, começam devagar, vão se espalhando e, de repente, se tornam evidentes, muitas vezes, irreversíveis

» todos os outros, por mais improvável que isso possa parecer em um primeiro momento.

Ao tentar enterrar uma avelã, o esquilo provoca, no solo gelado, uma fissura que se alastra, sobe a encosta de uma montanha e termina por dividi-la ao meio, provocando o deslocamento de imensas massas de gelo, o que quase o esmaga e modifica a paisagem. A cena tem a intenção de ser engraçada, e realmente é. Mas também transmite uma mensagem: a repercussão dos atos, as relações de causalidade, os pontos da virada e seus precursores.

Sempre é bom lançar um olhar sobre a repercussão de nossos atos, sobre a dimensão da responsabilidade dos que detêm o poder e sobre a indignação de quem vê destinos de pessoas, cuidadosamente planejados, serem atropelados pela interferência de outras pessoas. A cena desse filme é apenas uma caricatura dessa realidade – uma ação com graves consequências.

Causa determinante

O Nobel de Literatura Gabriel García Márquez é autor de um livro chamado *Crônica de Uma Morte Anunciada*. Na obra do genial colombiano, um jovem chamado Santiago Nasar é morto pelos irmãos de uma moça chamada Ângela Vicário, sob pretexto de que ele a havia desonrado, o que era mentira dela. O incógnito narrador da história anuncia que, se ela não fizer o desmentido, a tragédia se consumará, como de fato aconteceu. Ângela se omite, e Santiago morre. Quantas tragédias, grandes e pequenas, tiveram seu anúncio tão escancarado quanto ignorado? Você se surpreenderia com esse número.

Os especialistas em aviação dizem que o acidente com o Boeing em Congonhas, na cidade de São Paulo, foi uma tragédia, mas não necessariamente uma surpresa. O avião não conseguiu parar na pista, tentou arremeter e caiu do outro lado da rua, matando 300 pessoas e assustando o país. Podemos dizer que o acidente não foi uma surpresa, se atentarmos para o número de acontecimentos, denúncias e omissões que, meses antes, anunciavam as causas que culminaram na tragédia. Os especialistas – e apareceram muitos – insistiram em dizer que um acidente desse tamanho nunca tem uma causa única. Que se trata da soma de vários fatores que, em conjunto, se potencializam e culminam em tragédia. É uma boa estratégia para pulverizar a responsabilidade, punir levemente algumas pessoas e aguardar que o tempo exerça sua função de esquecimento.

Mas vamos estudar mais a fundo essa questão. Faça você mesmo, leitor, uma análise de alguma coisa que deu errado em sua vida. Tente listar todas as causas envolvidas, e eu garanto que você vai chegar à conclusão de que causas reais foram bem poucas, quando não apenas uma. Essa causa é chamada de causa determinante.

Se houve outras, elas apenas permitiram que essa se manifestasse – e por isso são chamadas de causas predisponentes. Só que, comumente, dá-se mais valor a estas, porque elas são muitas, em geral pequenas, e podem ser distribuídas entre vários protagonistas, desviando a atenção do foco central, do verdadeiro responsável. Causas determinantes são grandes e fortes, mas são criadas lentamente, por isso às vezes não são percebidas. E em geral são compensadas, por algum tempo, pelo controle das causas predisponentes. Quando algumas dessas escapam do controle, a bomba explode. O que determina o infarto são a genética, o colesterol e a pressão alta; o que predispõe são o cigarro, o estresse e o sedentarismo.

O que determina a falência de uma empresa são o passivo grande, o ativo pequeno e a impossibilidade matemática da reversão; o que predispõe são os erros de gestão, o desânimo e a perda de credibilidade.

De pouco adianta controlar a pressão alta e não parar de fumar. Da mesma forma, será desastrosa uma campanha publicitária para uma empresa em que o custo de produção é maior do que o de venda. De nada vai adiantar também culpar o médico pelo colapso do coração e o mercado pelo colapso da empresa.

O acidente no aeroporto de Congonhas, em São Paulo, teve muitas causas predisponentes: a chuva, a falta do *grooving*, o peso do avião, o reverso desativado, e tantas outras. Mas onde estaria a causa determinante? Provavelmente em algum espaço governado pela imprevisão, pela irresponsabilidade e pela falta de percepção de que qualquer ação terá uma repercussão futura – e de que, o que é muito pior, qualquer omissão também.

No final, o número de inocentes será, em geral, maior do que o de culpados. E provavelmente isso estará certo, pois os inocentes não interferem nos fatos nem nos rumos. Quem poderia fazer isso são os poderosos, que costumam esquecer que, sendo os inocentes impotentes, os poderosos deveriam ser poderosos porque são responsáveis.

Meu drink em Nova York me rendeu muitos pensamentos. O jornalista Malcolm Gladwell terminou por se transformar em um bem-sucedido autor de best-sellers. Transformou o artigo *The Tipping Point* em livro, e depois publicou *Blink*, *Outliers*, e outros sucessos, todos baseados em pesquisas que revelam conclusões surpreendentes. Em todos joga com a ideia da causa e efeito, fatores predisponentes e determinantes, causas internas e externas, e por aí segue. Assim como o drink manhattan, o jornalista autor de livros é um sucesso. Que, definitivamente, não ocorreu por acaso. ■

Esse artigo faz parte da obra A Vida é Cheia de Curvas – Uma Reflexão Sobre as Mudanças e a Importância Delas.

Achados

EDIÇÃO E TEXTO *Ana Holanda*

Sobre o envelhecer

Livro recém-lançado da psicanalista Betty Milan traz uma reflexão profunda sobre a finitude da vida e a troca de papéis entre mãe e filha

A FILHA QUE, UM DIA, precisa ser mãe da própria mãe. Esse é o mote de *A Mãe Eterna*. O livro é uma ficção, mas muitos fatos foram inspirados na convivência com a mãe de Betty Milan, dona Rosa, 98 anos, uma mulher forte e independente. Mas o tempo, esse implacável, foi reduzindo os passos de Rosa. Escrever sobre essa fase foi a maneira que a psicanalista encontrou para lidar com a finitude e a troca de papéis. O resultado é um livro intenso e às vezes melancólico e doído. Emociona e nos faz refletir sobre o valor da vida e das relações. Conversamos com Betty Milan sobre isso.

Betty Milan precisou escrever para entender o envelhecimento e a proximidade da morte

O livro é uma forma de lidar com a proximidade da perda? Minha mãe foi uma fada na minha vida. Me deu liberdade de viver como eu precisava, embora eu tivesse ideias contrárias às dela. Ter sido a filha dela foi uma incrível felicidade e, quando me dei conta de que ela ia indo embora porque já não tinha o mesmo interesse no que eu estava vivendo, tive que escrever o livro para não me desesperar e para assumir o papel de mãe da mãe. Foi difícil, porque ela não queria abrir mão da independência. Suportar o envelhecimento é o maior desafio, pois nos espelhamos nos nossos ancestrais e a decadência nos ameaça de morte.

Em geral, nossa sociedade não fala sobre o envelhecer. Por que não olhamos para essa fase? As pessoas negam a realidade do envelhecimento porque ela é dura demais. Nos sentimos escudados pelo ancestral, e a partida dele - seja porque ele envelhece, seja porque ele vai embora - nos deixa desprotegidos. Imaginamos que a censura nos protege, mas a nossa única verdadeira proteção é a aceitação da realidade. Quem não se prepara para a morte sofre mais, e eu acho que falar dela é uma forma de evitar o sofrimento. Foi por isso que escrevi o livro.

Qual o impacto desse livro para você? Refleti muito sobre a questão da longevidade e, no livro, eu comparo a velhice extrema à doença terminal. Isso me obrigou a questionar a conduta dos médicos que tendem a prolongar indefinidamente a vida, ela só vale a pena em determinadas condições. Ousei dizer com clareza que as pessoas devem ser ajudadas a morrer quando desejam isso. Sou contra a obsessão terapêutica e sou pelo suicídio assistido, que é uma forma de humanizar o nosso fim. O que interessa é não sofrer, e o médico não pode tentar vencer a morte. A função dele é cuidar da vida e ponto. Agora minha mãe tem 98 anos e não quer morrer, embora ela me pergunte sempre quando vai embora.

Como que você lida com o próprio envelhecimento? Sou resistente e, segundo dizem, pareço bem mais jovem do que sou. Isso também tem a ver com um esforço contínuo para ficar bem, porque a dor física me espreita. Sou obrigada a fazer bastante esporte. Por outro lado, como relativamente pouco, quase não bebo e durmo bem. Ainda não sei o que envelhecer significa verdadeiramente. Só sei que não quero viver quando perder a independência e não puder mais escrever. Viver por viver não me interessa. Temos que aprender a aceitar a morte e ensinar isso aos nossos queridos.

A MÃE ETERNA - MORRER É UM DIREITO
Betty Milan, Record, R$ 32,90

PARA ALTERAR O RUMO

Uma seleção de livros para ajudá-lo em diversos momentos da vida e nas decisões de mudança de rota, como a maneira de se alimentar, os hábitos que você quer abolir, as dúvidas de carreira ou relacionamento

Carreira profissional

• A insatisfação com o trabalho e o desejo de fazer algo novo. Foram esses os sentimentos que nortearam a trajetória da jornalista Regina Hostin e que ela relata em *Quando o Hoje já Não Basta – O Que Você Ousaria Tirar (ou Incluir) em sua Bagagem de Vida?*. "O livro conta o meu caminho em busca de sentido e culmina com uma jornada interna e muitas descobertas." Ao longo dos capítulos, Regina fala sobre a coragem para sair atrás de respostas, os lugares por onde passou e os cursos que fez pelo mundo para se encontrar. A versão impressa está à venda na Livrarias Curitiba (livrariascuritiba.com.br) e o e-book, na Amazon (amazon.com.br).

QUANDO O HOJE JÁ NÃO BASTA
Regina Hostin, Eco, R$ 29,90 (impresso) e R$ 23,24 (e-book)

Alimentação

• Em *Cozinhar – Uma História Natural da Transformação*, o jornalista americano Michael Pollan acompanha várias maneiras de preparar os alimentos e os divide em capítulos: água, terra, fogo e ar. Para isso, ele aprendeu a fazer pão, queijo, churrasco, cerveja, cozidos de carne. Na obra, Pollan nos mostra que nossas experiências na cozinha não são diferentes daquilo que estamos vivendo: inquietações, medos, escolhas. A Netflix lançou a série *Cooked*, feita a partir do livro.

COZINHAR – UMA HISTÓRIA NATURAL DA TRANSFORMAÇÃO
Michael Pollan, Intrínseca, R$ 49,90

• No *Chega de Açúcar* a jornalista e escritora australiana Sarah Wilson propõe várias maneiras de cortar de vez o açúcar das refeições, o qual, segundo suas pesquisas, causa alterações no sono, nos hormônios e no peso. Além de divulgar os males que o açúcar traz para o organismo, ela desenvolveu também programas para se ver livre das doçuras. Faz parte da obra um passo a passo de um programa de detox de oito semanas e várias receitas de como cozinhar sem açúcar.

CHEGA DE AÇÚCAR
Sarah Wilson, Sextante, R$ 59,90

FOTOS [1] LAÍLSON SANTOS, DIVULGAÇÃO; ILUSTRAÇÃO KNYSH KSENYA/SHUTTERSTOCK

Hábitos

• Aprender a promover grandes mudanças de maneira suave parece realmente desafiador. O livro *Pequenos Passos para Mudar Sua Vida*, escrito pelo psicólogo americano Robert Maurer, garante que dá para fazer isso com delicadeza. Na obra, Robert mostra dicas práticas e ensina como o kaizen, ideologia baseada no *Tao Te Ching*, pode ser usado para resolver os desafios da vida. De acordo com o kaizen, os avanços podem ser pequenos, mas devem ser constantes – e assim duradouros. É, por exemplo, perder peso não com uma dieta radical, mas comendo uma garfada a menos a cada refeição.

PEQUENOS PASSOS PARA MUDAR SUA VIDA
Robert Maurer, Sextante, R$ 24,90

• Em *Melhor do que Antes*, o foco são as histórias de vida de gente que conseguiu modificar velhos hábitos. A autora, a americana Gretchen Rubin, provou, ela mesma, o quanto é possível refazer a própria trajetória: ela trocou a rotina de advogada pela de escritora, há alguns anos.

MELHOR DO QUE ANTES
Gretchen Rubin, Fontanar, R$ 39,90

Um novo olhar

• Elizabeth Bard, jornalista americana, é autora de *Piquenique na Provence*, onde narra como se adaptou à mudança de endereço, de cultura e de papel no mundo. Ela e o marido trocaram a vida em Paris por uma casa antiga na Provence. Durante esse período, ela se tornou mãe, o que já é uma mudança por si só, e abriu uma sorveteria artesanal. Com um texto leve e cenário encantador, Elizabeth fala sobre como se adaptar a uma rotina e um novo jeito de olhar. No caso dela, menos pautada pela pressão do sucesso.

PIQUENIQUE NA PROVENCE
Elizabeth Bard, Rocco, R$ 29,90

• Na obra *Click – Como Resolver Problemas Insuperáveis*, o autor David Niven se utiliza da experiência de pessoas conhecidas para inspirar gente como a gente a lidar com nossos problemas, que muitas vezes parecem barreiras intransponíveis. Dessa maneira, ele conta, por exemplo, como o diretor americano Steven Spielberg lidou com dificuldades variadas ao filmar um de seus grandes sucessos, *Tubarão*. Entre os problemas enfrentados por ele: o robô-tubarão feito pelo estúdio era muito mal-acabado.

CLICK – COMO RESOLVER PROBLEMAS INSUPERÁVEIS
David Niven, Gutenberg, R$ 34,90

Rotina

O livro *A Vida É Sua! O Poder Libertador de Tomar as Rédeas do Próprio Caminho*, do economista Eduardo Moreira, é um grande auxílio para as questões práticas do dia a dia e a transposição de dificuldades. Na obra, Eduardo recorre à sua experiência no mercado financeiro e fatos da própria vida, como a doma de cavalos, para apontar rotas e ajudar o leitor a concretizar seus sonhos.

A VIDA É SUA!
Eduardo Moreira, Editora Alaúde, R$ 25

Depois de fazer sucesso ensinando como botar ordem nos armários – e na vida –, a japonesa Marie Kondo acaba de lançar *Isso Me Traz Alegria*. Na nova obra, Kondo fala sobre os objetos que nos trazem alegria e é mais direta e prática – ensina até como dobrar acessórios complicados. As páginas são ilustradas e o texto responde às principais dúvidas garimpadas entre alunos, leitores e clientes. A ideia é arrumar a bagunça do ambiente e, dessa forma, organizar também as emoções. A partir disso, o caminho fica livre para trilhar novos desafios na vida.

ISSO ME TRAZ ALEGRIA
Marie Kondo, Sextante, R$ 34,90

O que faz uma pessoa transformar vários aspectos da vida: parar de fumar, começar a fazer exercícios, aderir a uma dieta mais equilibrada e saudável, modificar sua maneira de trabalhar? O repórter investigativo do conceituado jornal americano *The New York Times* Charles Duhigg foi atrás dessas respostas. Para isso, ele conversou com psicólogos, sociólogos e cientistas e mergulhou em vários estudos sobre o tema. O resultado dessa vasta pesquisa está em *O Poder do Hábito*. "Maus hábitos, como fumar e beber demais, são superados quando aprendemos novas rotinas e as praticamos incessantemente", adianta Duhigg.

O PODER DO HÁBITO
Charles Duhigg, Objetiva, R$ 44,90

Relacionamento

Joyce Moysés é jornalista e ressignificou a carreira. Claudio Henrique dos Santos, também jornalista, abandonou seu negócio e foi para Singapura – a esposa fora transferida para o país. Joyce e Claudio se encontraram para escrever *Mulheres Modernas, Dilemas Modernos*. Nele, a dupla aborda temas que inquietam quem quer alterar algo na vida.

MULHERES MODERNAS, DILEMAS MODERNOS
Joyce Moysés e Claudio Henrique dos Santos, Primavera Editorial, R$ 29,90

A urgência em viver e a de transformar a rotina em algo mais prazeroso, intenso e com sentindo. Existem muitos motivos que levam algumas pessoas para essa encruzilhada, mas, provavelmente, a morte anunciada é o mais pungente deles. Em *O Último Sopro de Vida*, o neurocirurgião Paul Kalanithi, de 36 anos, descobre que tem um câncer incurável. A história é real e Paul narra de maneira delicada seus últimos meses de vida. Nessa jornada, ele tem que lidar com seus sentimentos, com as emoções das pessoas próximas e com a chegada da primogênita.

O ÚLTIMO SOPRO DE VIDA
Paul Kalanithi, Sextante, R$ 29,90

FOTOS DIVULGAÇÃO; ILUSTRAÇÕES KNYSH KSENYA/SHUTTERSTOCK

"Em julho último, fui com minha família conhecer Aracaju. Nos hospedamos na Orla de Atalaia. Foram dias incríveis, nos quais deixamos a ditadura do carro, do ônibus, do táxi, e andamos muito a pé. A cidade tem calçadas largas, limpas e áreas de convivência democráticas. O menino da foto é o meu filho de 3 anos, o Francisco, e ele amou o lugar. Na imagem, Francisco está caminhando por uma das passarelas que dão acesso à praia. Nunca o vi tão feliz, tão livre, enfiando seus pés na areia."

— *Rosemberg Braga*, Aracaju, SE

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*

TEATRO EM HOSPITAIS
RECEITA DE BONS ENCONTROS

Em 2015, a ONG **Canto Cidadão** ofereceu 810 apresentações teatrais gratuitas a hospitais públicos e filantrópicos da Grande São Paulo. Na plateia, seja na recepção ou na UTI, em torno de 20 mil pacientes, acompanhantes e profissionais da saúde assistirão às cenas com duração de cinco a 15 minutos, inspiradas no tema "Bons encontros valorizam a vida".

Desde 2002, o Canto Cidadão já beneficiou mais de três milhões de pessoas em hospitais, escolas e outros espaços públicos por meio de programas socioculturais envolvendo teatro, palhaço, música e eventos como palestras, oficinas e cursos. Saiba mais em **www.cantocidadao.org.br** ou pelas redes sociais, sempre buscando pelo nome da organização.

Patrocínio

Realização

Apoio

O aromatizador que vai receber você, todos os dias, em sua casa.

Uma linha completa de aromatizadores de ambiente, que deixarão sua casa mais cheirosa e com sensação de bem-estar.

Mais de 20 aromas com essências hipoalergênicas e fórmulas concentradas, que permanecem por mais tempo no ambiente.

Aromatize com Santo Aroma.

Santo Aroma
AromAs dA nAturezA

Rua Ezequiel Freire, 695 . Santana . São Paulo . SP . CEP 02034.002 | 11 3486.3217 . 99365.4032
www.santoaroma.net | santoaroma.net | santoaroma | lojasantoaroma